

Metodica predării fotbalului în gimnaziu

Conf. univ. dr. Gheorghe BALINT

Editura PIM

Iași, 2007

Referenți științifici:

Profesor universitar Doctor Colibaba-Evuleț Dumitru

Facultatea de Educație fizică și Sport
Universitatea din Pitești

Profesor universitar Doctor Stănculescu George Radu

Facultatea de Educație fizică și Sport
Universitatea „Ovidius” din Constanța

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

(C) 2007. Toate drepturile aparțin autorului.

Reproducerea parțială sau integrală a conținutului prezentat în această carte nu se poate face fără acordul prealabil scris al autorului.

Tehnoredactare și coperta: Gheorghe BALINT.

Cuprins

Cuvânt înainte	5
----------------------	---

Actualizarea principalelor noțiuni teoretice specifice educației

fizice și jocului de fotbal.....	9
Definirea noțiunii de educație fizică	12
Definirea noțiunii de exercițiu fizic.....	15
Definirea noțiunii: deprindere motrică	17
Definirea noțiunii: calitate/aptitudine motrică.....	20
Sistematizarea tehnicii jocului de fotbal	34
<i>Studiu individual</i>	40
<i>Rezumat</i>	40
<i>Bibliografie</i>	41
<i>Fișa de evaluare a unității de curs</i>	43

Istoricul apariției jocului de fotbal în școală

Apariția jocului de fotbal în școală pe plan internațional	49
Apariția jocului de fotbal în școlile din țara noastră	57
<i>Studiu individual</i>	62
<i>Rezumat</i>	62
<i>Bibliografie</i>	63
<i>Fișa de evaluare a unității de curs</i>	65

Bazele generale ale predării jocului de fotbal în lecția de educație fizică.....

Locul și rolul jocului de fotbal în cadrul orelor de educație fizică din învățământul românesc	69
Caracteristicile jocului de fotbal școlar	73
<i>Studiu individual</i>	79
<i>Rezumat</i>	79
<i>Bibliografie</i>	80
<i>Fișa de evaluare a unității de curs</i>	81

Particularitățile predării jocului de fotbal în învățământul primar (clasele I – IV)

Particularitățile biomotrice ale elevilor din clasele I-IV	90
Predarea jocului de fotbal în lecția de educație fizică la clasele I-a și a II-a	97
Programa de educație fizică pentru clasa I	99
Programa de educație fizică pentru clasa a II-a	106
Mijloace de acționare pentru lecția de educație fizică clasele I – II	112
Jocuri de mișcare pregătitoare.....	113
Dezvoltarea simțului mingii și a plăcerii de a se juca cu mingea prin exerciții de manevrare a mingii	126
Întreceri sau jocuri pentru clasele I-II	127
Jocul de minifotbal pentru clasele I-II.....	127
Proiect operațional pentru clasa I - Model.....	130

Proiect operațional pentru clasa a II-a - Model	135
Programa de educație fizică pentru clasa a III-a	140
Programa de educație fizică pentru clasa a IV-a.....	148
Standarde curriculare de performanță pentru învățământul primar	156
Standarde de evaluare pentru învățământul primar	157
Jocuri dinamice și pregătitoare pentru pasarea și preluarea mingii cu picioarul din deplasare, dribling multiplu din deplasare și conducerea mingii cu picioarul printre jaloane recomandate pentru clasa a III-a și clasa a IV-a.....	159
Consolidarea simțului mingii prin exerciții de manevrare a mingii	169
Întreceri sau jocuri pentru clasele III-IV	170
Jocul de minifotbal pentru clasele III-IV	170
Proiect operațional pentru clasa a III-a - Model	172
Proiect operațional pentru clasa a IV-a - Model	177
<i>Studiu individual</i>	183
<i>Rezumat</i>	183
<i>Bibliografie</i>	184
<i>Fișa de evaluare a unității de curs</i>	187

Particularitățile predării jocului de fotbal în învățământul gimnazial (clasele V – VIII) 189

Particularitățile biomotrice ale elevilor din clasele V-VIII.....	193
Predarea jocului de fotbal în lecția de educație fizică la clasele a V-a și a VI-a.....	200
Programa de educație fizică pentru clasa a V-a.....	202
Programa de educație fizică pentru clasa a VI-a.....	215
Mijloace de acționare pentru lecția de educație fizică clasele V – VI	227
Jocuri de mișcare (dinamice).....	228
Ștafete sub formă de întreceri sau jocuri pentru clasele V-VI	230
Acțiuni de joc fără minge pentru clasele V-VI	231
Mijloace de acționare recomandate pentru învățarea-consolidarea elementelor și procedeele tehnice de bază din fotbal, la clasele V-VI	235
Jocul de minifotbal pentru clasele V-VI.....	243
Proiect operațional pentru clasa a V-a - Model	246
Proiect operațional pentru clasa a VI-a - Model	251
Programa de educație fizică pentru clasa a VII-a.....	256
Programa de educație fizică pentru clasa a VIII-a	267
Standarde curriculare de performanță	278
Standardele de evaluare pentru disciplina Educație fizică și sport la clasa a VIII-a.....	279
Mijloace de acționare recomandate pentru consolidarea elementelor și procedeele tehnice de bază din fotbal, la clasele VII-VIII	280
Jocul bilateral de minifotbal cu aplicarea regulilor de joc, pentru clasele VII-VIII	284
Proiect operațional pentru clasa a VII-a - Model	286
Proiect operațional pentru clasa a VIII-a - Model	291
<i>Studiu individual</i>	296
<i>Rezumat</i>	296
<i>Bibliografie</i>	297
<i>Fișa de evaluare a unității de curs</i>	299

Cuvânt înainte

Educația fizică și sportul, în societatea modernă a devenit cu adevărat un fenomen social și în esență, acest fenomen urmărind perfecționarea dezvoltării fizice și a capacității motrice a oamenilor în scopul îmbunătățirii vieții.

După cum susțin o parte însemnată a specialiștilor domeniului nostru (Konrad Widmer; Guido Shilling; Gunter Pilz; Jurg Schiffer):

„educația fizică este o structură organizată prin care se înțelege un ansamblu de elemente particulare, fiecare dintre ele având propria lor importanță, dar semnificația tuturor exprimându-se la modul total atunci când sunt grupate, coordonate și raportate unele la altele.”

Într-o definiție succintă, redată de Mârza Dan Nicu în „Teoria Educației Fizice și a Sportului” (Iași, 2007):

„Educația fizică și sportul constituie activități cu un preponderent caracter practic specific care au la bază exercițiile fizice practicate de oameni de diferite vârste, de ambele sexe și din motive diferite.”

Educația fizică și sportul nu au ca obiective doar ameliorarea sănătății, dezvoltarea musculaturii, creșterea îndemnării sau însușirea de deprinderi motrice. Prin activitatea corporală, copilul devine conștient de posibilitățile sale, în condițiile reușitei sau nereușitei, alături de ceilalți, în lupta cu sine sau contra naturii, tânărul învață, în același timp, să se înțeleagă pe sine și să cunoască mai bine lumea.

Stimularea unui copil pentru a participa la activitățile educației

fizice și sportului înseamnă mai mult decât a-i oferi un simplu antrenament corporal. Înseamnă a-i oferi o adevărată educație personală și socială, înseamnă a-l situa în raport cu ceilalți, a-i permite să se manifeste, a-l dezvălui pe el, să se însuși și lumii prin intermediul propriului corp (Mârza D. N., 2007).

Prin intermediul instalațiilor și aparatelor sportive folosite în lecția de educație fizică, copii fac cunoștință și cu alte aspecte ale lumii materiale. De exemplu: mingea satisface prin forma sa, ea incită la acțiune deoarece poate fi lovită cu piciorul, aruncată, prinsă, rostogolită, controlată, pe scurt toate proprietățile sale putând fi utilizate pentru a se exprima și a se juca.

Având în vedere toate acestea putem afirma că fotbalul utilizat în lecția de educație fizică oferă condiții deosebit de favorabile pentru dezvoltarea complexă a deprinderilor și calităților motrice necesare în viață.

Fiind un domeniu al activităților corporale, el înglobează acțiunile motrice ale procesului educației fizice: mersul, alergarea, săritura și uneori aruncarea într-o complexitate foarte variată.

Practicarea jocului de fotbal contribuie la formarea și perfecționarea unor mișcări coordonate, la formarea capacității de angrenare rapidă în tempoul și ritmul activităților sociale, prin cumulul unor influențe și efecte pozitive cu caracter sanotrofic și educativ.

Diversitatea acțiunilor motrice, influența pe care o exercită practicarea jocului de fotbal asupra sistemelor și funcțiilor organismului precum și posibilitatea desfășurării lui în aer liber, creează multiple posibilități prin care să se contribuie la o dezvoltare fizică armonioasă, în deplină stare de sănătate.

Citând o parte a specialiștilor domeniului nostru (I. Motroc, V. Cojocaru, 1991; Gh. Balint, 1999, 2001, 2002; etc.) putem afirma că:

„jocul de fotbal este un mijloc important, principal al educației fizice școlare care, alături de atletism, gimnastică și alte jocuri sportive contribuie la realizarea obiectivelor educației fizice la elevii de toate vârstele, realizând un echilibru între efortul intelectual și cel fizic în orarul săptămânal al elevilor, fiind astfel inclus în planurile de învățământ începând cu clasa I-a.”

Predarea jocului de fotbal în învățământul primar și gimnazial are două aspecte:

1. Ca mijloc al educației fizice și ca atare total subordonat scopului, sarcinilor, obiectivelor, structurii și cadrului organizatoric al lecțiilor de educație fizică;
2. Formarea la elevi de cunoștințe, priceperi și deprinderi (abilități) necesare practicării integrale și independente a jocului de fotbal.

Valențele formative ale jocului de fotbal îl recomandă ca pe un mijloc eficient al educației fizice școlare, motiv pentru care este prezent atât în lecțiile de educație fizică obligatorii din clasele I – XII, cât și în celelalte activități sportive – recreative din școlile gimnaziale și din licee.

La elevi, aceste obiective operaționale ajung și acționează prin intermediul profesorilor de educație fizică, în condițiile oferite de această disciplină.

Prezența jocului de fotbal în lecțiile de educație fizică se realizează printr-o didactică specifică, proprie lecțiilor și jocului de fotbal.

Datorită valențelor sale, fotbalul este apreciat ca un mijloc necesar și eficient al educației fizice școlare, motiv pentru care îl găsim atât în lecțiile de educație fizică sau activitățile obligatorii ale elevilor, cât și în celelalte activități sportive-recreative din majoritatea școlilor din țara noastră.

În lecțiile de educație fizică, jocul de fotbal se subordonează cadrului organizatoric oferit de disciplina educație fizică, disciplină inclusă în trunchiul comun al planului de învățământ și prezentă ca atare în orarul săptămânal al școlii cu lecții pentru fiecare clasă.

În fiecare lecție de educație fizică de circa 40-45 minute, spațiul rezervat jocului de fotbal este de regulă de 15-20 minute, spațiu care trebuie folosit cu mult discernământ de către profesor pentru a valorifica la maximum valențele formative ale acestui joc sportiv, în direcțiile amintite, respectiv: recreație, refacere și formare a personalității.

Curricula fotbalului școlar, ca parte integrală a disciplinei educație fizică, preia obiectivele specifice pe care, în concordanță cu valențele jocului de fotbal, le diversifică în obiective operaționale proprii, obiective care urmează să fie realizate (rezolvate) apoi în lecțiile de educație fizică.

Astfel, valențele formative ale jocului de fotbal devin în curriculumul acestuia în școală - obiective specifice care, în

continuare, în practică se diversifică în obiective operaționale.

Având în vedere cele prezentate în paginile precedente, obiectivele principale al acestui manual sunt:

1. Întreținerea și îmbunătățirea stării de sănătate, dezvoltarea fizică armonioasă, dezvoltarea capacității motrice generale și a celei specifice unor ramuri și probe sportive, educarea unor trăsături pozitive de caracter - obiective specifice disciplinei educație fizică se pot realiza prin utilizarea jocului de fotbal în lecția de educație fizică și folosirea mijloacelor de acționare specifice acestui joc sportiv;
2. Asigurarea unei surse bibliografice care să sprijine prezența jocului de fotbal în lecțiile de educație fizică din învățământul primar și gimnazial și practicarea lui autonomă în cadrul unei competiții cu mai multe echipe, cu efectiv redus pe teren redus și cu regulament simplificat, ceea ce va permite accesul tuturor elevilor claselor respective la valențele formative ale jocului de fotbal.

Gheorghe BALINT

Actualizarea principalelor noțiuni teoretice specifice educației fizice și jocului de fotbal

Scopul unității de curs:

Actualizarea principalelor noțiuni teoretice cu care se operează în educația fizică școlară și în mod particular, în metodică predării fotbalului în școală.

Obiective operaționale:

După ce vor studia această unitate de curs, studenții vor putea să:

- definească principalele noțiuni teoretice ale educației fizice;*
- să clasifice unele dintre noțiunile teoretice ale educației fizice și ale jocului de fotbal;*
- enumere principalele deprinderi și calități motrice;*
- demonstreze modul în care se pot dezvolta calitățile motrice în lecția de educație fizică;*
- enumere principalele cerințe care trebuie respectate în procesul de instruire pentru a putea dezvolta calitățile motrice în funcție de vârsta elevilor.*

Actualizarea principalelor noțiuni teoretice specifice educației fizice și jocului de fotbal.....	11
Definirea noțiunii de educație fizică	12
Definirea noțiunii de exercițiu fizic	15
Definirea noțiunii: deprindere motrică	17
Definirea noțiunii: calitate/aptitudine motrică	20
Viteza	22
Îndemânarea/capacități coordinative	25
Rezistența	27
Forța	29
Suplețea	32
Detenta	33
Sistematizarea tehnicii jocului de fotbal	34
<i>Studiu individual.....</i>	<i>40</i>
<i>Rezumat.....</i>	<i>40</i>
<i>Bibliografie.....</i>	<i>41</i>
<i>Fișa de evaluare a unității de curs.....</i>	<i>43</i>

Actualizarea principalelor noțiuni teoretice specifice educației fizice și jocului de fotbal

Disciplina „**Metodica predării fotbalului în gimnaziu**” este o disciplină de specialitate care, conform Planului de Învățământ al Facultății de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății din Universitatea din Bacău, este planificată a se preda în semestrul VI, adică, în ultimul an de studii din primul ciclu de învățământ superior.

Având în vedere faptul că studenții noștri au aprofundat cunoștințele teoretice cu privire la educația fizică și bazele generale ale fotbalului în anii anteriori de studiu, chiar în anul I („*Teoria educației fizice și sportului*” și „*Bazele generale ale fotbalului*”), am considerat necesară elaborarea unui capitol introductiv în cadrul acestui curs, care să reîmprospăteze principalele cunoștințe ale studenților cu privire la definițiile și structurile principalelor concepte ale educației fizice și ale fotbalului, cunoștințe teoretice fără de care studenții noștri nu vor putea aprofunda această disciplină.

Scopul acestei unități de curs este actualizarea principalelor noțiuni teoretice cu care se operează în educația fizică școlară și în mod particular, în metodica predării fotbalului în școală.

Definirea noțiunii de educație fizică

Educația fizică constituie o activitate cu un preponderent caracter practic specific care are la bază exercițiile fizice practicate de oameni de diferite vârste, de ambele sexe și din motive diferite.

Asociația Americană pentru Sănătate, Educație Fizică și Recreere (A.A.H.R.E.R.) citată de Dragnea A. și colaboratorii (2006) afirmă că:

„educația fizică este o parte integrantă a educației totale, care contribuie la dezvoltarea fiecărui individ prin intermediul mișcării umane.”

Conform Legii nr. 69 – Legea Educației Fizice și Sportului, educația fizică și sportul sunt activități de interes național, sprijinite de stat.

Definiția educației fizice prezentată în această lege este următoarea:

„prin educație fizică și sport se înțelege toate formele de activitate fizică menite, printr-o participare organizată sau independentă, să exprime sau să amelioreze condiția fizică și confortul spiritual, să stabilească relații sociale civilizate și să conducă la obținerea de rezultate în competiții de orice nivel. Practicarea educației fizice și sportului este un drept al persoanei, fără nici o discriminare, garantat de stat, iar autoritățile administrative, instituțiile de învățământ și instituțiile sportive au obligația de a sprijini educația fizică, sportul pentru toți și sportul de performanță și de a asigura condițiile de practicare a acestora.”. (Legea Educației Fizice și Sportului, nr.69, Monitorul Oficial al României nr.200 din 9 mai 2000).

Terminologia educației fizice și sportului (Ed. Stadion, București, 1974) prezintă următoarea definiție:

„o activitate care valorifică sistematic ansamblul formelor de practicare a exercițiului fizic, în scopul măririi, în principal, a potențialului biologic al omului, în concordanță cu cerințele sociale.”.

În *Teoria educației fizice și sportului* (Ed. Stadion, București, 1979) autorul Șiclovan I. consideră că educația fizică este:

„un proces deliberat construit și dirijat, în vederea perfecționării dezvoltării fizice, a capacității motrice, în concordanță cu particularitățile de vârstă, de sex, cu cerințele de integrare socială a tinerilor, cu solicitările fizice ale profesiilor și cu menținerea condiției fizice.”.

Hubert, R. (1965) citat în *Dicționarul de Pedagogie* (Schaub, H. și Zenke, K., 2001), spune că educația fizică reprezintă:

„activitatea de formare-dezvoltare „corporală” necesară pentru asigurarea și cultivarea valorilor sănătății omului, respectiv „a stării de echilibru și funcționare a organismului. Educația fizică reprezintă activitatea de formare-dezvoltare a personalității umane proiectată și realizată prin valorificarea deplină a potențialului fizic, fiziologic și psihologic al organismului în condițiile specifice moderne, contemporane.”.

Conform Enciclopediei educației fizice și sportului din România, volumul IV, pagina 155, 2002, educația fizică este considerată a fi o:

„componentă a educației generale, acționând ca proces pedagogic cu implicații biologice, psihice, estetice, morale și sociale în viața individului. Se constituie ca o categorie fundamentală a sistemului de practicare a exercițiilor fizice”.

B.J. Logsdon, citat de Dragnea A. și colaboratorii (2006) consideră că :

„educația fizică este o parte a educației mișcării care a fost concepută ca program educațional în cadrul curriculum-ului școlar”.

Mârza Dănilă Dănuț definește noțiunea de educație fizică și sport, ca fiind:

„structura cea mai generală și mai cuprinzătoare a tuturor actelor, activităților, proceselor și structurilor în care oamenii intră, sub o formă sau alta, în relații cu exercițiile fizice și formele sale.”. („Teoria Educației Fizice și Sportului”, 2006).

Același autor susține că fenomenul educație fizică și sport a evoluat, s-a dezvoltat, s-a diversificat, cuprinzând forme mereu noi încât controlul și monitorizarea sa eficientă este de neconceput fără o abordare științifică obiectivă care să-i asigure

permanent, informații ontice valide și obiective și definește astfel conceptul modern *Educație fizică și sport*:

„fenomen social complex și dinamic cuprinde toate actele, acțiunile, activitățile și procesele practice, teoretice, organizatorice și structurale, motivate sau determinate de prezența exercițiilor fizice ca numitor comun al acestora.” („Teoria Educației Fizice și Sportului”, 2006).

După cum susține și Rață G. în „Didactica educației fizice școlare” (Ed. Alma Mater, Bacău, 2004) o definiție care să sublinieze toate aspectele este greu de realizat.

Totuși, autoarea spune:

„Într-o accepțiune recunoscută de marea majoritate a specialiștilor, educația fizică reprezintă o componentă a educației generale, care prin intermediul exercițiului fizic, desfășurat în mod organizat și independent, produce schimbarea comportamentului uman în plan motric, cognitiv, social, estetic și afectiv.”

Sintetizând o parte din definițiile prezentate, Dragnea A. și colaboratorii (2006) definesc educația fizică astfel:

„educația fizică apare ca o componentă a educației generale, exprimată printr-un tip de activitate motrică (alături de antrenament sportiv, competiție, activități de timp liber, activități de expresie corporală și activități de recuperare), desfășurată organizat sau independent, al cărei conținut conceput specific vizează optimizarea potențialului biomotric al individului, precum și a componentelor cognitivă, afectivă, și social-relațională, determinând creșterea calității vieții.”

Așa cum am afirmat împreună cu Ghenadi V. și Grapă F. (2002), noi considerăm că „*educație fizică și sport*”, cuvinte sau noțiuni, rostite sau scrise ca atare, unul după altul, definesc și reprezintă înainte de toate și înainte de orice:

„structura cea mai generală și mai cuprinzătoare a tuturor actelor, activităților, proceselor și structurilor în care oamenii intră, sub o formă sau alta, în relații cu exercițiile fizice și formele sale.”

Din aceste relații dintre oameni, pe de o parte și exercițiile fizice pe de altă parte, s-a născut și s-a conturat fenomenul social educație fizică și sport care la ora actuală, datorită numărului tot

mai mare de relații om – exercițiu fizic, a devenit un fenomen social la scară națională, dinamic și complex.

Definirea noțiunii de exercițiu fizic

În didactica domeniului nostru, așa după cum ați învățat și până acum, exercițiul fizic este considerat ca fiind cel mai important instrument în proiectarea procesului de instruire.

Citându-i pe Dragnea A. și colaboratorii (2006) putem spune că:

„exercițiul fizic face parte din tehnologia predării și a însușirii conținutului educației fizice ...”.

Sinonimul exercițiului fizic este „exercițiul”, prezent și în alte științe (matematică, fizică, muzică, limbi străine, etc.) și reprezintă principala grupă de instrumente didactice. Ele, logic, nu pot lipsi din tehnologia predării și însușirii conținutului disciplinelor respective.

Aceste exerciții, prezentate în manuale și culegeri metodice, sunt concepute în structuri precise, cu rol de a ușura pătrunderea treptată, pe etape rațional concepute, în problematica disciplinelor respective.

În educația fizică *exercițiile fizice se constituie în mijlocul specific de bază*, respectiv mijlocul de acționare de bază.

Putem afirma că exercițiile fizice sunt modelele operaționale cele mai frecvente, cu care se lucrează, se „operează” în scopul realizării obiectivelor educației fizice la diferitele sale niveluri.

Șiclovan I. (*Teoria educației fizice și sportului, 1979*) definește exercițiul fizic astfel:

„o acțiune preponderent corporală, efectuată sistematic și conștient, în scopul perfecționării dezvoltării fizice și a capacității motrice a oamenilor.”.

Totodată, același autor, mai dezvoltă o definiție a exercițiului fizic:

„repetarea sistematică și conștientă a unei acțiuni în scopul formării sau perfecționării unei priceperi sau deprinderi”.

Multe din notele acestei accepțiuni, desigur particularizate, precizează Șiclovan I., se potrivesc, sunt valabile și pentru

exercițiul fizic:

- și exercițiul fizic este o acțiune, însă cu caracter preponderent corporal;
- exercițiul fizic este repetat în mod sistematic și conștient (deci deliberat conceput și aplicat în mod voluntar în scopul realizării obiectivelor stabilite în activitatea motrică respectivă.

În Terminologia Educației fizice și sportului (Ed. Stadion, București, 1974), exercițiul fizic este definit ca fiind:

„actul motric repetat sistematic care constituie mijlocul principal de realizare a sarcinilor educației fizice și sportului.”

Exercițiul fizic nu trebuie înțeles numai ca o repetare stereotipă, ci ca o posibilitate de adaptare permanentă la condițiile interne și externe. În acest context, Dragnea A. și Bota A. (1999) susțin că:

„exercițiul fizic nu presupune doar o repetare sistematică, ci și posibilitatea de a construi, de a asambla, pe baza mișcărilor învățate, o conduită motrică proprie subiectului care a asimilat anumite cunoștințe motrice, pe care le exteriorizează apoi sub forma comportamentului motric.”

Într-o accepțiune mai generală, Mârza Dănilă Dănuț (Teoria Educației Fizice și Sportului, 2006) spune că exercițiul fizic reprezintă:

„acțiunea motrică voluntară, deliberat concepută și sistematic repetată, în cadrul unui proces educațional, organizat sau nu, în scopul realizării unor obiective specifice”.

În altă accepțiune, același autor, consideră exercițiul fizic ca fiind un:

„instrument didactic în vederea îndeplinirii sistematice a obiectivelor educației fizice și sportului.”

După părerea autorilor Ghenadi. V, Grapă F. și Balint Gh. (2002), conceptul de „*exercițiu fizic*” și-a modificat sensul și conținutul în ultimii ani, devenind o activitate foarte complexă, uneori ieșind din sfera influențelor formativ-educative și migrând spre sfera materială a practicanților și managerilor lui.

Având în vedere aceste realități ne-am permis, să elaborăm o

nouă definiție a exercițiului fizic:

„Prin exercițiu fizic se înțelege o acțiune motrică executată sistematic și conștient cu scopul influențării stărilor: fizice, psihice, motrice, fiziologice, morale spirituale și materiale a oamenilor.”.

Repetarea exercițiului fizic, într-un mod științific, este condiția fundamentală pentru obținerea eficienței optime pe linia îndeplinirii obiectivelor educației fizice. Prin urmare, repetarea respectivă trebuie însoțită de reguli metodologice riguroase, în funcție de scopurile propuse.

Definirea noțiunii: deprindere motrică

Numeroși autori au definit deprinderile motrice. Astfel Whiting (1975) citat de Dragnea A. și colaboratorii (2006) definește deprinderile motrice ca:

„o serie de acțiuni motrice complexe, intenționale, implicând un lanț de mecanisme senzoriale, centrale și motorii care prin procesul învățării au devenit organizate și coordonate, astfel încât permit realizarea unor obiective, cu maximum de siguranță.”.

M. Epuran (1993) consideră că deprinderile reprezintă:

„calități ale actelor motrice învățate, care prin exersare dobândesc indici superiori de execuție: coordonare, precizie, viteză, ușurință, plasticitate, automatizare.”.

Definirea termenului de deprindere motrică este formulată de mai mulți autori, și are următoarele aspecte:

„Deprinderea este o manieră de comportare dobândită prin repetare (exersare), ca sinteză realizată pe plan cognitiv și senzorial-motric.”

Epuran, M. și Horghidan V. (1994)

„Deprinderea motrică este un act motor voluntar, care, prin exersare în aceleași condiții se automatizează asigurând un randament superior (precizie, rapiditate, coordonare, ușurință) cu un consum redus de energie nervoasă și musculară.”

Barta, A. și Dragomir, P., (1995)

Zapan, G., Popescu-Neveanu, P. și Roșca, Al. citați de Dragnea,

A., și Bota, A., (1999) caracterizează deprinderea motrică ca:

„rezultând din consolidarea prin exercițiu și învățare a anumitor operații.”.

Radu, I., (1991), citat de Lozincă, I. și Marcu, V. (2005) definesc deprinderile sub trei aspecte, astfel:

1. Sub aspect procesual, deprinderile sunt:

„acțiuni automatizate ce comportă o simplificare, o reducere treptată a proceselor psihice implicate în componența lor”;

2. Sub aspect funcțional:

„deprinderile se limitează de regulă la o acțiune sau operație, la un algoritm”;

3. Sub aspect formativ:

„în cazul deprinderilor se constată o scădere treptată, o epuizare a rezervelor potențiale, ca urmare a realizării lor sub forma performanțelor situate la limita superioară a posibilităților de dezvoltare.”.

În Teoria Educației Fizice și Sportului (2006) Mârza Dănilă Dănuț, afirmă:

„Prin deprindere motrică se înțelege actul sau acțiunea motrică ajunsă prin exersare la un înalt grad de stabilitate, precizie și eficiență. Deprinderile motrice se capătă după naștere și sunt consecința formării în scoarța cerebrală motorie a unor legături temporale cu atât mai trainice cu cât numărul repetărilor este mai mare, iar vârsta subiectului este mai mică. Prin exersare se ajunge la automatism când controlul scoarței cerebrale poate fi îndreptat spre rezolvarea creatoare a sarcinilor motrice. Se poate concluziona că deprinderea motrică este un act motric automatizat.”.

În concluzie, deprinderile motrice sunt caracteristici ale actelor învățate, sunt componente ale activității voluntare – conștiente ale omului, care prin exersare dobândesc indici superiori de execuție, organismul obținând capacitatea de cheltuială energetică optimă pentru realizarea actelor motrice respective, obținând randament superior de execuție.

Nu putem trece mai departe fără a reaminti cel puțin o **clasificare a deprinderilor motrice.**

În urma studierii literaturii de specialitate noi considerăm a fi cea mai importantă clasificare cea realizată de Epuran, M., (1994), astfel:

Criteria	Tipuri de deprinderi motrice
Componentele senzoriale dominante	a. Perceptiv – motrice (cognitiv – motrice); b. Motrice (propriu-zise).
Modul de conducere	a. Autoconduse – în care succesiunea mișcărilor este dictată de programul mental pe baza prelucrării informațiilor interne; b. Heteroconduse – în care succesiunea mișcărilor e dată și de influențele din mediu.
Sistemic	a. Deschise – reglarea dependentă de variațiile situațiilor; b. Închise – se manifestă în situații standard preponderent proprioceptive.
După indicatorii pe care se bazează	a. Internal b. External
După modul de desfășurare	a. Continuu – se desfășoară lin; b. Discontinuu – cu mișcări rapide, ezitări, mișcări lente – variate.
După complexitatea situațiilor și răspunsurilor	a. Elementare – deprinderi ce se automatizează complet; b. Complexe – deprinderi parțial automatizate.
După efectorii care realizează comportamentul motric	a. Fine (mușchii mâinii); b. Intermediare (segmente ale corpului); c. Mari (grupe de mușchi mari).
După sensul utilizării	a. Tehnice – specifice diferitelor domenii de activitate și ramuri de sport; b. Tactice – efectuarea mai mult sau mai puțin standardizată a deprinderilor tehnice, în situații tipice.

După obiectivele de realizat în educația fizică școlară	a. De bază (mers, alergare, săritură, prinderea, aruncarea); b. Aplicative (cățărare, târâre, escaladare etc.).
De comportament	a. De a concura b. De a se încălzi c. Igienice d. De odihnă etc.

Definirea noțiunii: calitate/aptitudine motrică

Literatura de specialitate a domeniului nostru prezintă numeroase puncte de vedere în legătură cu denumirea acestei componente a procesului instructiv educativ:

- **calitate motrică** - Șiclovan I. (1979), Mitra Gh., Mogoș A. (1980), Firea E. (1984), Dragnea A. (1993, 1996), Cârstea Gh., (1993, 1999, 2000);
- **calitate fizică** - Zațiorski V.M. (1975), Demeter A. (1981);
- **capacitate motrică** – Manno R. (1992), Tudor V. (1999);
- **aptitudine motrică** – literatura franceză, Rață G. (2004), Mârza D.D. (2006).

În terminologia educației fizice și sportului (1974), termenul de „*calitate motrică*” este definit ca fiind:

„Aptitudinea individului de a executa mișcări exprimate în indici de viteză, forță, rezistență, îndemânare, mobilitate”.

În anul 1979, Șiclovan I., publică în *Teoria educației fizice și sportului* (Ed. Stadion, București) următoarea definiție a calităților motrice:

„Însușiri ale organismului, concretizate în capacitatea de efectuare a acțiunilor de mișcare cu anumiți indici de forță, viteză, îndemânare și rezistență.”.

Noțiunea „*aptitudine motrică*”, integrată la cap. VI - Bazele pedagogice ale mișcării din *Terminologia Educației fizice și sportului* (1974), este definită ca fiind:

„Capacitatea individului de a însuși și executa cu ușurință și eficiență actul motric”, făcând și observații că „aptitudinea se bazează pe predispoziții cultivate prin activitate specifică”.

Mârza Dănilă Dănuț (*Teoria Educației Fizice și Sportului*, 2006) spune că:

„Aptitudinile psiho-motrice sunt însușiri, dispoziții naturale, înclinații, posibilități ale organismului de a efectua acte motrice cu anumiți indici de: forță, viteză, rezistență, coordonare, mobilitate, suplețe, pricepere, inteligență”.

Calitățile motrice sunt însușiri ale organismului uman. Ele se dezvoltă pe parcursul vieții (până la o anumită vârstă!) dar se pot și „educa” (o influențare, „accelerare” a dezvoltării) printr-un proces special de instruire.

Cârstea Gh., în „Teoria și metodica educației fizice și sportului” (1993) și “Educația fizică – fundamente teoretice și metodice” (1999), împarte calitățile motrice în două categorii:

1. **De bază: viteza, îndemânarea, rezistența și forța** (V.Î.R.F.). Unii autori, pe lângă acestea, mai adaugă mobilitatea și suplețea. Alți autori consideră calități motrice de bază numai viteza, rezistența și forța (deci exclud îndemânarea).
2. **Specifice:** cele implicate în practicarea unor ramuri de sport sau în exercitarea unor profesii, meserii. Ele rezultă din combinația între două sau mai multe calități motrice de bază. (de exemplu: „detenta” este viteză + forță).

Calitățile motrice se dezvoltă și „educă” în funcție de vârstă (pe ansamblu: la cei „mici” se pune accent pe viteză și îndemânare, iar la cei „mari” se pune accent pe forță și rezistență).

Calitățile motrice sunt în strânsă interdependență cu deprinderile și/sau priceperile motrice, interdependență care trebuie să fie corect înțeleasă.

Însușirea deprinderilor și/sau priceperilor motrice necesită un anumit nivel al calităților motrice și influențează acest nivel (prin exersarea realizată în scopul învățării, consolidării sau perfecționării deprinderilor și/sau priceperilor motrice).

La rândul său, orice acționare pentru dezvoltarea calităților motrice, realizată prin deprinderi și/sau priceperi motrice,

influențează consolidarea acestor deprinderi și/sau priceperi motrice.

Deci, sunt „priorități” și „efecte secundare” pe care nu trebuie să le încurcăm.

În efectuarea oricărui (cu aproximație) act motric (și mai ales exercițiu fizic) sunt implicate toate calitățile motrice de bază, cu pondere diferită. Sunt și unele exerciții fizice „pure” (numai de forță sau numai de viteză, etc.).

Acționarea specială asupra educării unei calități motrice implică și efecte indirecte asupra celorlalte calități motrice (atenție la „transfer negativ”; numai exercițiile speciale pentru viteză nu dau transfer negativ pentru celelalte calități motrice!).

Există pentru fiecare calitate motrică de bază, un element caracteristic, ca predominanță:

pentru viteză	→	repezițiunea
pentru îndemânare	→	gradul de complexitate
pentru rezistență	→	durata
pentru forță	→	încărcătura

Viteza, îndemânarea, rezistența și forța sunt cele patru calități motrice de bază, care în practică nu pot fi separate, fiind permanent într-o strânsă interdependentă și corelație.

Viteza

„Viteza (în accepțiunea cea mai largă) se referă în principal la iuțeala sau rapiditatea efectuării mișcării sau actului motric în unitatea de timp.”

A. Dragnea – „Antrenamentul Sportiv”, 1996.

Trebuie să amintim că în cadrul literaturii de specialitate studiate am întâlnit excluderea vitezei ca termen, de către unii specialiști (puțini la număr); ei îi zic „rezistență de scurtă durată”, punct de vedere cu care nu suntem de acord, aceasta din urmă fiind o formă a rezistenței - „rezistență în regim de viteză”.

Formele de manifestare ale vitezei:

- 1. Viteza de reacție**, este dependentă de cele cinci elemente componente:

a) transmiterea pe cale aferentă;

- b) apariția excitației în receptor;
- c) analiza semnalului – care durează cel mai mult;
- d) transmiterea pe calea eferentă;
- e) excitarea mușchilor.

Reacțiile sunt simple sau complexe.

Reacția simplă se manifestă atunci când răspunsul este dat sub forma unei mișcări dinainte cunoscute și care apare spontan.

Reacția complexă se manifestă mai ales în jocurile bilaterale dar și în alte sporturi unde răspunsul trebuie dat în funcție de acțiunile coechipierilor și adversarilor.

- 2) **Viteza de execuție**, este dată de timpul consumat de la începerea efectuării unui act sau a unei acțiuni motrice până la terminarea acestora. Ea se referă în special la mișcările „singulare”, „separate”.
- 3) **Viteza de repetiție**, este de fapt o variantă a vitezei de execuție și se referă la efectuarea aceleași mișcări într-o unitate sau interval de timp prestabilite. Ea vizează frecvența unei mișcări pe o unitate de timp.
- 4) **Viteza de deplasare**, care este tot o variantă a vitezei de execuție (când este vorba de parcurgerea, prin alergare sau alte modalități, a unui spațiu prestabilit), sau a vitezei de repetiție (când se pune problema cât spațiu, ce distanță se parcurge într-o unitate de timp prestabilă, deci care este frecvența mișcărilor care deplasează corpul individului în spațiu).
Această formă de viteză se întâlnește în ramurile sau probele sportive ciclice.
- 5) **Viteza în regimul altor calități motrice**: viteza în regim de forță (numită și detentă); viteza în regim de rezistență; viteza în regim de îndemânare.

Viteza este o calitate motrică de bază, care depinde și de tipul de sistem nervos al omului și din această cauză se dezvoltă mai greu decât celelalte calități.

Viteza în jocul de fotbal

În domeniul fotbalului nu este vorba de o viteză de deplasare de la un punct fix la altul, ca de exemplu la sprint, ci de o viteză specifică jocului.

În privința vitezei specifice jocului de fotbal, ne putem referi la mai multe componente:

1. **alergare în viteză cu mișcări adaptate jocului;**
2. **necesitatea de a executa elemente tehnice rapid și sigur;**
3. **viteza de gândire și combinații tactice specifice, executate rapid cu reacții spontane la intervențiile neprevăzute ale adversarului.**

Metodica dezvoltării vitezei în lecția de educație fizică

Conform datelor din literatura de specialitate (Weineck J., 1994 citat de Tudor V., 1999), constatăm că:

- **în perioada de vârstă cuprinsă între 5 și 7 ani**, se constată, datorită ameliorării capacității de coordonare segmentară, creșterea frecvenței mișcărilor și progrese la nivelul vitezei de reacție (Kohler, 1977; Temmle, 1977; Koinzer, 1978 citați de Weineck J, 1994);
- **între 7 și 10 ani**, procesele de creștere și dezvoltare favorizează manifestarea unei viteze de reacție și execuție crescute;
- **între 10 și 14/15 ani**, printr-o instruire corectă viteza de reacție poate deveni echivalentă cu cea a adultului. În acest interval se poate interveni asupra dezvoltării vitezei de deplasare precum și a vitezei în regim de forță;
- **pe perioada adolescenței** se pot aborda toate formele de manifestare ale vitezei.

Importante pentru studenții noștri sunt cerințele care trebuie respectate în procesul de instruire pentru a putea dezvolta viteza:

- **durata exercițiilor de viteză:** 5-6 secunde până la maximum 40-43 secunde;
- **pauzele dintre repetări:** atât cât să permită revenirea funcțiilor vegetative fără a reduce starea de excitabilitate;
- elevii trebuie să aibă **structura exercițiilor bine însușită;**
- exercițiile pentru dezvoltarea vitezei se vor **planifica la începutul lecției**, când organismul elevilor este pregătit pentru efort și sistemul nervos este odihnit.

Îndemânarea/capacități coordinative

Majoritatea specialiștilor din domeniul din țara noastră: Șiclovan I. (1979), Mitra Gh. și Mogoș A. (1980), Firea E. (1979, 1984), Cârstea Gh. (1993, 1999, 2000), Dragnea A. (1996), denumesc această componentă a capacității motrice: **îndemânare**. Astfel, Dragnea A. (1996), definește îndemânarea:

„Îndemânarea reprezintă o formă de exprimare complexă a capacității de performanță prin învățarea rapidă a mișcărilor noi și adaptarea rapidă la situațiile variate, conform specificului fiecărei ramuri de sport sau al altor deprinderi motrice de bază și aplicative.”

Dragnea A. – „Antrenamentul Sportiv”, 1996.

Deși, în 1996, Dragnea A. folosește termenul de *îndemânare*, odată cu anul 1999, autorul împreună cu Bota A., folosește termenul de **capacități coordinative**, definindu-le ca:

„un complex de calități preponderent psiho-motric care presupun capacitatea de a învăța rapid mișcări noi, adaptarea rapidă și eficientă la condiții variate, specifice diferitelor tipuri de activități, prin restructurarea fondului motric existent.”

Dragnea A. și Bota A. – „Teoria activităților motrice”, 1999.

Îndemânarea primește, după unii autori, și sensul de „**aptitudine de învățare rapidă a unei noi mișcări**” (I.P. Matveev - A.D. Novikov) fiind asimilată cu „priceperea motrică simplă”.

Alți autori din domeniul literaturii de specialitate apreciază îndemânarea ca și „capacitatea organismului uman de a restructura și adapta fondul motric disponibil în condiții variate”, fiind asimilată cu „**priceperea motrică complexă**”.

În unele publicații de specialitate este desemnată și prin alți termeni: „**abilitate**”, „**iscușință**”, „**coordonare a mișcărilor**”, „**coordonare musculară**”, etc.

Formele de manifestare ale îndemânării:

1. **Îndemânarea generală**, necesară efectuării tuturor actelor și acțiunilor motrice de către oameni;
2. **Îndemânarea specifică (specială)**, caracteristică celor care practică diferite probe și ramuri de sport sau exercită

- profesii bazate pe efort fizic complex;
3. **Îndemânarea în regimul altor calități motrice:**
îndemânarea în regim de rezistență; îndemânarea în regim de forță.

Metodica dezvoltării îndemânării/capacităților coordinative în lecția de educație fizică

Conform datelor din literatura de specialitate (Weineck J., 1994 citat de Tudor V., 1999), constatăm că:

- **în perioada de vârstă cuprinsă între 3 și 6 ani**, se va insista asupra însușirii unui număr cât mai mare de deprinderi motrice simple;
- **între 6 și 10 ani** vom pune accentul pe ameliorarea capacității de coordonare segmentară;
- **între 10 și 14 ani** vom pune accentul pe ameliorarea capacității de învățare motrică;
- **între 14 și 18 ani**, trebuie să luăm în considerare faptul că datorită creșterii extremităților corpului se înregistrează o scădere a capacității de coordonare segmentară, mai ales în cazul mișcărilor complexe;
- **pe perioada adolescenței**, caracterizată de o stabilizare generală a conduitelor, se pot îmbunătăți toate componentele capacităților coordinative.

Importante pentru studenții noștri sunt cerințele care trebuie respectate în procesul de instruire pentru a putea dezvolta capacitățile coordinative:

- **exercițiile pentru dezvoltarea îndemânării/capacităților coordinative** se vor **planifica la începutul lecției**, când organismul elevilor este pregătit pentru efort și sistemul nervos este odihnit;
- **nu se recomandă abordarea vitezei și a îndemânării/capacităților coordinative în aceeași lecție** de educație fizică;
- **pauzele dintre repetări**: atât cât să permită revenirea marilor funcții ale organismului elevului la valori adecvate reluării efortului.

Rezistența

Rezistența reprezintă:

„capacitatea organismului uman de a depune o activitate, un timp cât mai îndelungat, fără scăderea randamentului, în condițiile funcționării economice a organismului, învingerii oboselii și a unei restabiliri rapide.”.

Demeter A. *Bazele fiziologice și biochimice ale calităților fizice*, București, 1980.

Dragnea A. (1996) definește rezistența astfel:

“Este capacitatea organismului de a depune eforturi cu o durată relativ lungă și o intensitate relativ mare, menținând indici constanți de eficacitate optimă. Deci, este capacitatea psiho-fizică de a depune eforturi fără apariția stării de oboseală (senzorială, emoțională, fizică) sau prin învingerea acestui fenomen de oboseală. Cadrul de dezvoltare a rezistenței se reflectă în capacitatea funcțională ridicată a sistemelor cardio-vascular și respirator, a metabolismului, sistemului nervos, precum și capacitatea de coordonare a celorlalte aparate și sisteme ale organismului.”

Rezistența presupune și o capacitate ridicată de restabilire a organismului după unele eforturi „obositoare”.

Formele de manifestare ale rezistenței:

- 1) În funcție de ponderea participării grupelor musculare, majoritatea specialiștilor domeniului o clasifică în:
 - a) **Rezistență generală:** caracteristică efectuării timp îndelungat a unor acte sau acțiuni motrice care angrenează principalele grupe musculare (aproximativ 70% din masa musculară);
 - b) **Rezistență specifică (specială):** caracteristică depunerii eforturilor pe care le implică probele sau ramurile de sport și unele profesii, cu indici constanți și eficienți de randament. Această rezistență specifică poate să fie: **locală** (când în efort se angrenează mai puțin de 1/3 din musculatură) și **regională** (când în efort se angrenează între 1/3 și 2/3 din musculatura organismului uman).

- 2) În funcție de sursele energetice și durata efortului, rezistența este clasificată în:
- a) **Rezistența anaerobă:** specifică pentru eforturile cuprinse între 45 secunde și 2 minute (numite și eforturi de durată scurtă);
 - b) **Rezistența aerobă:** specifică pentru eforturile care depășesc 8 minute (numite și eforturi de lungă durată);
 - c) **Rezistența mixtă:** specifică pentru eforturile cuprinse între 2 și 6 minute (numite și eforturi de durată medie), în care pe fondul unor procese de tip aerob apar și unele anaerobe, mai ales spre limita inferioară de efort.
- 3) În funcție de modul în care se combină cu alte calități motrice, rezistența se clasifică în:
- a) **Rezistență în regim de viteză;**
 - b) **Rezistență în regim de forță;**
 - c) **Rezistență în regim de detentă;**
 - d) **Rezistență în regim de îndemânare;**
- 4) În funcție de natura efortului, rezistența poate fi:
- a) **Rezistență în efort constant;**
 - b) **Rezistență în efort variabil.**

Rezistența calitate de bază, dă posibilitatea jucătorilor de fotbal să execute toate procedeele tehnice și tactice în condițiile de joc, fără eforturi vizibile și fără ca eficacitatea și precizia lor să scadă.

Metodica dezvoltării rezistenței în lecția de educație fizică

Conform datelor din literatura de specialitate (Weineck J., 1994 citat de Tudor V., 1999), trebuie să știm că:

- **în perioada de vârstă cuprinsă între 3 și 5 ani**, se va putea dezvolta rezistența cu condiția ca pacesc proces să fie condus științific;
- **între 7 și 10/11 ani** vom pune accentul pe dezvoltarea rezistenței generale, prin eforturi de lungă durată, în tempouri uniforme;
- **între 10 și 12 ani** capacitatea aerobă crește progresiv;

Importante pentru studenții noștri sunt cerințele care trebuie

respectate în procesul de instruire pentru a putea dezvolta rezistența:

- **exercițiile pentru dezvoltarea rezistenței vor trebui să solicite capacitatea de efort aerob**, deoarece copii și adolescenții au o capacitate de efort anaerob redusă;
- în lecția de educație fizică, se va evita metoda eforturilor repetate care să includă distanțe care solicită glicoliza anaerobă.

Forța

Literatura de specialitate ne prezintă o serie de definiții ale forței care nu se deosebesc esențial una de alta.

În esență,

„forța organismului uman (și nu cea care constituie o caracteristică de ordin mecanic a mișcării oricărui corp) constă în capacitatea de a realiza eforturi de învingere, menținere sau cedare în raport cu rezistența externă sau internă, prin contracția uneia sau a mai multor grupe musculare.”

Dragnea A. *Antrenamentul Sportiv*, București, 1996.

Formele de manifestare ale forței

Pe parcursul studierii literaturii de specialitate am descoperit o multitudine de clasificări ale acestei calități motrice, dar în cele ce urmează vom încerca o clasificare proprie:

1) În funcție de participarea grupelor musculare:

- a) **Forță generală**, în care participă prin contracție, pentru învingerea unei rezistențe, principalele grupe musculare ale organismului uman;
- b) **Forță specifică (specială)**, în care participă prin contracție, pentru învingerea unei rezistențe, doar una sau câteva din grupele musculare ale organismului uman.

2) În funcție de caracterul contracției musculare, forța poate fi clasificată în:

- a) **Forță statică (sau „izometrică”)**, când, prin contracție, nu se modifică lungimea fibrelor musculare angajate în efectuarea actului sau acțiunii motrice;

- b) **Forță dinamică (sau „izotonică”)**, când prin contracție, se modifică lungimea fibrelor musculare angajate în efort, dacă fibrele se scurtează, pe baza intrării în acțiune a mușchilor agoniști (motori), forța dinamică este de tip învingere iar dacă fibrele se alungesc, intrând în acțiune mușchii antagoniști („frenatori”), forța dinamică este de tip cedare (regim pliometric);
 - c) **Forță mixtă**, combinată, când pentru învingerea rezistenței se întâlnesc contracțiile dinamice cu cele statice, alternând într-o succesiune diferențiată în raport cu natura actelor sau acțiunilor motrice.
- 3) **În funcție de capacitatea de efort (în relație cu „puterea” individuală), forța se clasifică în:**
- a) **Forță absolută (sau maximă)**, manifestată într-o mișcare, independent de greutatea corporală proprie, ea crește odată cu mărirea greutății corporale;
 - b) **Forță relativă**, care exprimă valoarea care revine în raport cu greutatea corporală proprie, ea scade odată cu mărirea greutății corporale.
- 4) **În funcție de modul în care se combină cu celelalte calități motrice, ea poate fi:**
- a) **Forță în regim de viteză;**
 - b) **Forță în regim de rezistență;**
 - c) **Forță în regim de îndemânare.**

Forța este una dintre calitățile motrice importante ale elevului de fotbal, care determină rapiditatea mișcărilor și viteza de deplasare, reacție și execuție a acestuia și este totodată asociată cu îndemânarea și rezistența.

În jocul de fotbal, forța prezintă importanță sub următoarele trei forme de manifestare:

- 1) **forța generală**, ce se referă îndeosebi la mușchii trunchiului, coapsei, umerilor, spatelui și brațelor, grupe care participă la mișcările de lovire a mingii cu piciorul și cu capul, cât și la aruncările de la margine, la conducerea mingii și la lupta corp la corp cu adversarul;
- 2) **forța de lovire a mingii** necesară pentru pasele lungi și trasul la poartă de la distanță;
- 3) **forța necesară în acțiunile de marcare a adversarului**

și de protejare a mingii.

Metodica dezvoltării forței în lecția de educație fizică

În procesul de dezvoltare a acestei calități motrice se vor avea în vedere particularitățile de creștere și dezvoltare a elevilor. Astfel, va trebui să abordăm diferit, în funcție de vârstă, dezvoltarea forței :

- **în perioada de vârstă cuprinsă între 3 și 5 ani**, se va evita antrenamentul de forță pură;
- **între 6/7 și 10 ani** vom pune accentul pe dezvoltarea forței, prin folosirea exercițiilor dinamice, evitându-se exercițiile statice;
- **între 10 și 14/15 ani** cuplul forță-viteză poate fi dezvoltat fără restricții utilizându-se exerciții în care încărcătura este propriul corp sau greutate de circa 1-2 kilograme;

Importante pentru studenții noștri sunt cerințele care trebuie respectate în procesul de instruire pentru a putea dezvolta forța:

- **între 11 și 13 ani, greutatea cu care se poate lucra sunt de maximum 30% din greutatea corpului elevului;**
- **indiferent de vârsta elevilor, profesorul va avea în vedere dezvoltarea unei musculaturi robuste, într-un sistem de instruire care să nu suprasolicite sistemul osos;**
- **pentru a putea dezvolta forța fără a avea repercursiuni negative, profesorul trebuie să cunoască obligatoriu vârsta fiziologică a elevilor nu numai vârsta biologică.**

Suplețea

Suplețea este considerată a fi:

„capacitatea unui sportiv de a executa mișcări cu mare amplitudine, în una sau mai multe articulații.”

Weineck J. *Biologia sportului*. București, 1994

După părerea noastră, suplețea este:

„calitatea care asigură executarea mișcărilor cu ușurință și amplitudine. Ea este condiționată de

elasticitatea mușchilor, de mobilitatea articulațiilor și de coordonare.”.

În jocul de fotbal, suplețea este necesară în alergări, sărituri, mișcări înșelătoare și execuții neașteptate.

Formele de manifestare ale supleței

Cea mai completă structurare a formelor de manifestare a supleței o considerăm cea propusă de Manno R. (1992):

- 1. suplețea generală** – exprimată prin intermediul mobilității principalelor articulații ale corpului (centura scapulară, coxo-femurală, colana vertebrală);
- 2. suplețea specifică** – solicitată în cadrul anumitor ramuri și probe sportive;
- 3. suplețea activă** – caracterizează amplitudinea maximă a unei mișcări executate prin contracția musculaturii agoniste;
- 4. suplețea pasivă** – caracterizează amplitudinea unei mișcări efectuate sub efectul unei forțe externe;
- 5. suplețea mixtă** – manifestată în condițiile de alternare a supleței active cu cea pasivă.

Metodica dezvoltării supleței în lecția de educație fizică

Conform datelor din literatura de specialitate (Weineck J., 1994 citat de Tudor V., 1999), trebuie să știm că:

- **în perioada de vârstă cuprinsă între 6 și 10 ani**, se recomandă creșterea numărului de exerciții destinate mobilității articulațiilor coxo-femorale și scapulo-humerale;
- **între 10 și 14 ani** suplețea se ameliorează doar în direcțiile în care se intervine asupra ei;

Importante pentru studenții noștri sunt cerințele care trebuie respectate în procesul de instruire pentru a putea dezvolta suplețea:

- **exercițiile pentru dezvoltarea supleței generale care sunt recomandate în perioada pubertății, se vor executa în așa fel încât să nu suprasolicite aparatul locomotor.**

Detenta

Detenta nu este recunoscută de majoritatea specialiștilor din domeniul ca și calitate motrică.

Totuși, **noi considerăm detenta ca o calitate motrică complexă, ce rezultă din îmbinarea forței și a vitezei, coordonate în vederea realizării mișcării cu eficiență maximă.**

Detenta depinde în principal de următorii **factori**:

- 1) numărul fibrelor musculare care se contractă simultan (coordonare intra-musculară);
- 2) viteza de contracție a fibrelor musculare active (mobilizarea mai rapidă a fosfaților atât din fibre, cât și din cele roșii);
- 3) capacitatea de contracție a fibrelor musculare (grosimea fibrelor, secțiunii transversale).

Deci, forța maximă determină în mare măsură forța explozivă, dar și un alt tip de forță, numită de unii autori „de demaraj”, care, la rândul ei, influențează detenta.

Dezvoltarea detentei jucătorilor de fotbal diferă de cea a săritorului în înălțime, de exemplu: în timp ce săritorul urmărește să-și ridice centrul de greutate cât mai sus, calculându-și locul de bătaie, elevul de fotbal trebuie să se înalțe la momentul potrivit, în funcție de adversar și de traiectoria mingii. Deci, trebuie dezvoltate în egală măsură forța de desprindere și simțul tempoului, folosindu-se exerciții de detentă generală și specifică.

Sistematizarea tehnicii jocului de fotbal

Definirea noțiunii de tehnică în jocul de fotbal este foarte necesară pentru fundamentarea științifică a organizării și conducerii jocurilor în cadrul lecțiilor de educație fizică școlară.

Orice joc sportiv, ca de altfel orice ramură de sport, pentru a putea fi practicat necesită un bagaj de deprinderi motrice specifice legate de manevrarea obiectului de joc, bagaj de deprinderi motrice numit de terminologia sportivă: **tehnică**.

Pentru a fi mai bine înțeleși vom enumera în cele ce urmează câteva **definiții ale tehnicii**:

„Tehnica reprezintă un ansamblu de deprinderi motrice - de procedee specifice manevrării mingii și deplasării jucătorilor în vederea executării acestor manevre - care se desfășoară după legile activității nervoase superioare și ale biomecanicii, în scopul realizării randamentului maxim în joc.”.

Constantinescu D., *Fotbal-curs de bază*, Iași, 1995

„Tehnica de joc este un sistem de mișcări integrate sau o înlănțuire de mișcări parțiale (acte, gesturi, priceperi, deprinderi) specializate și automatizate, cu ajutorul cărora rezolvăm scopul și sarcinile de atac și apărare ale jocului .”.

Colibaba-Evuleț D. și Bota I., *Jocuri sportive – teorie și metodică*, București, 1998

„Tehnica reprezintă un sistem de structuri motrice specifice fiecărei ramuri de sport efectuate rațional și economic, în vederea obținerii unui randament maxim în competiții.”.

Dragnea, A. - *Antrenamentul sportiv*, București, 1996

Mârza D.D., în *Teoria educației fizice și sportului* (2006), definește tehnica astfel:

„Tehnica reprezintă, deci, îmbinarea cea mai rațională (cu măiestrie) a structurii acțiunilor motrice, în conformitate cu scopul urmărit, prin valorificarea optimă a legilor biomecanicii.

Ea cuprinde: totalitatea procedeelor de executare a acțiunilor motrice (sensul larg al noțiunii) sau elementelor de bază (fazele acțiunii) și legătura obligatorie dintre ele – mecanismul de bază – și cele secundare (detaliile tehnicii) ceea ce presupune existența unor variante de execuție cu caracter individualizat, care nu pot fi neglijate (sensul restrâns al noțiunii).”.

Noi spunem că:

„tehnica este o activitate în care se utilizează rațional mijloace dintre cele mai variate, în funcție de adversari și situațiile de joc, în scopul obținerii victoriei.”.

Citându-i pe Colibaba-Evuleț D. și Bota I. putem afirma că:

„În esență, tehnica conturează structura motrică a fiecărui joc sportiv în parte, iar diferența ei este direct legată de capacitatea performanțială a fiecărei echipe (jucător) în parte.”.

Dar, ținând seama de obiectul acestei lucrări, considerăm necesar să amintim câteva din definițiile tehnicii jocului de fotbal, definiții prezente în literatura de specialitate a domeniului:

„Prin tehnica jocului de fotbal se înțelege ansamblul mijloacelor specifice în formă și conținut prin intermediul cărora jucătorii realizează, pe de o parte, acțiunile cu mingea (controlul și circulația acesteia), iar pe de altă parte, manevrele (cu și fără minge) necesare acționării și cooperării eficiente, raționale, în vederea atingerii scopului urmărit.”.

Motroc I. *Fotbalul la copii și juniori*, București, 1996.

Ion V. Ionescu (*Football*, Ed. Helicon, Timișoara, 1995), interpretează tehnica ca fiind:

„acea calitate a elevului de fotbal care îi marchează saltul spre marea performanță.”.

De asemenea, același autor, afirmă:

*„Capacitatea de exprimare tehnică în lupta cu adversarul considerăm că reprezintă principala trăsătură a **capacității tehnice**. Această capacitate înseamnă:*

- *obținerea timpului în plus înaintea adversarului;*
- *descoperirea soluțiilor de derutare sau contracarare a adversarului;*
- *curajul de angajament psihofizic în lupta cu el;*
- *creativitate în alegerea strategiei de luptă;*
- *calmul în disputa cu adversarul;*
- *utilizarea mijloacelor regulamentare în această luptă.”*

Tehnica jocului de fotbal, ca în orice joc sportiv, constituie fundamentul pe care se dezvoltă și se perfecționează jocul.

Practicarea jocului de fotbal în lecția de educație fizică școlară nu va putea fi efectuată până când elevii nu-și vor însuși deprinderi corecte de a lovi, prelua și conduce mingea, practicarea jocului presupunând cunoașterea unor variate procedee de manevrare a mingii care să le permită rezolvarea sarcinilor de joc.

Din consultarea literaturii de specialitate apărută în țara noastră, rezultă faptul că majoritatea specialiștilor domeniului sunt de acord cu sistematizarea tehnicii jocului de fotbal, prezentată de Ion Motroc („*Curs de fotbal*”, Editura A.N.E.F. București, 1986) și prea puțini au păreri proprii în ceea ce privește acest subiect.

Având în vedere acest fapt, vom încerca în cele ce urmează să prezentăm această sistematizare a tehnicii jocului de fotbal, oferind posibilitatea cititorului să-și formeze o imagine mult mai vastă asupra acestui subiect.

După Ion Motroc tehnica jocului de fotbal se compune din **elemente și procedee tehnice.**

1. Elementele tehnice - reprezintă formele generale motrice cu și fără minge specifice jocului de fotbal - și anume:

1. intrarea în posesia mingii;
2. păstrarea mingii;
3. transmiterea mingii;
4. alergările;
5. săriturile;
6. schimbările de direcție;
7. căderile, etc.

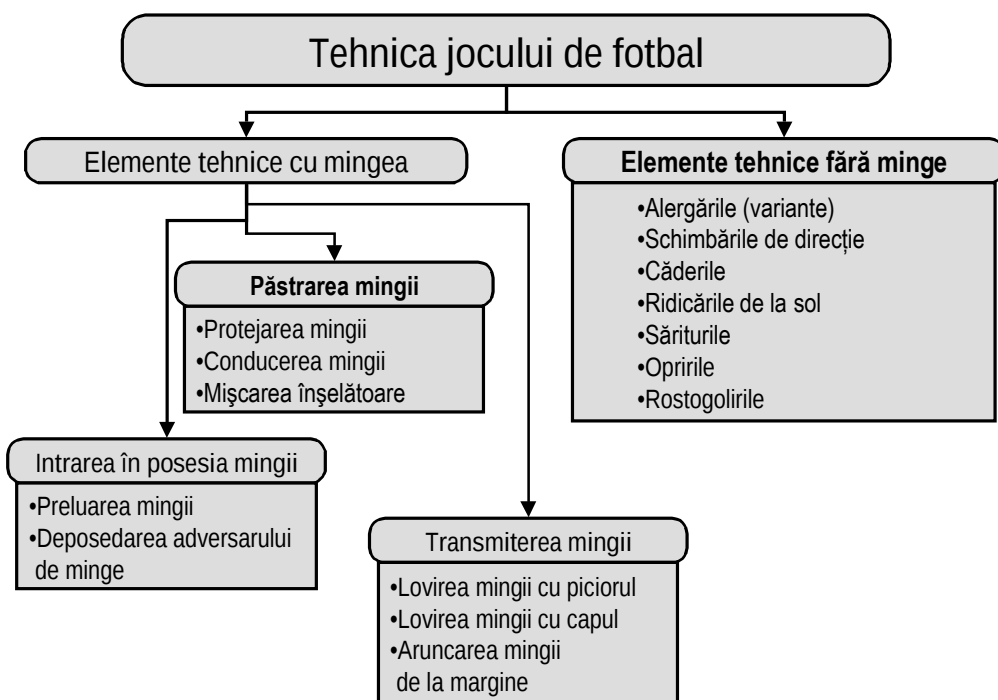
2. Procedeele tehnice - reprezintă modalitățile concrete de realizare a elementelor tehnice, de exemplu:

- preluarea mingii rostogolite cu partea interioară a labei piciorului;
- deposedarea adversarului de minge prin atac din față;
- lovirea mingii cu interiorul labei piciorului;
- lovirea mingii cu capul din plonjon, etc.

Nu putem trece mai departe fără să spunem că tot arsenalul de deprinderi motrice specifice ca formă și conținut sub denumirea de *procedee tehnice*, se execută după legile activității nervoase superioare.

Prezentarea tehnicii într-un tablou care să-i exprime conținutul, mijloacele și noțiunile principale are drept scop principal facilitarea interpretării și înțelegerii acelor termeni ai concepției prin care ea se explică și se definește.

Pentru a avea o imagine mult mai apropiată de adevărata sistematizare a tehnicii jocului de fotbal, o să prezentăm în ceea ce urmează o prezentare grafică mult mai complexă, sistematizare care aparține autorului Ion Motroc, apărută în anul 1991:



Considerăm că pentru un viitor specialist în domeniul educației fizice și a sportului, sistematizarea următoare a tehnicii jocului de fotbal este absolut necesară și indispensabilă:

Elementele tehnice ale portarului:

1. Poziția fundamentală;
2. Deplasarea în teren;
3. Prinderea mingii;
4. Boxarea mingii;
5. Devierea mingii;
6. Blocarea mingii;
7. Repunerea mingii în joc cu mâna;
8. Repunerea mingii în joc cu piciorul.

Elemente tehnice ale jucătorilor:

a. Preluarea mingii

- a.1. Preluarea mingii rostogolite cu partea interioară a labei piciorului;
- a.2. Preluarea mingii rostogolite cu partea exterioară a labei piciorului;
- a.3. Preluarea mingii cu partea interioară a labei piciorului - prin amortizare;
- a.4. Preluarea mingii cu șiretul plin - prin amortizare;
- a.5. Preluarea mingii cu coapsa - prin amortizare;
- a.6. Preluarea mingii cu pieptul - prin amortizare;
- a.7. Preluarea mingii cu capul - prin amortizare;
- a.8. Preluarea mingii cu talpa - din ricoșare;
- a.9. Preluarea mingii cu abdomenul din ricoșare;
- a.10. Preluarea mingii cu abdomenul.

b. Deposedarea adversarului de minge

- b.1. Prin atac din față;
- b.2. Prin atac din spate și din alunecare;
- b.3. Prin atac din lateral și din alunecare.

c. Protejarea mingii

- c.1. De pe loc;
- c.2. Din mișcare (în timpul conducerii).

d. Conducerea mingii

- d.1. Cu interiorul labei piciorului;
- d.2. Cu exteriorul labei piciorului;
- d.3. Cu șiretul plin.

e. Mișcarea înșelătoare

- e.1. Cu trunchiul din poziție statică și din deplasare;
- e.2. Cu piciorul din poziție statică și din deplasare;
- e.3. Cu capul (privirea).

f. Lovirea mingii cu capul

- f.1. De pe loc - cu un picior înainte;
- f.2. De pe loc - cu picioarele pe aceeași linie;
- f.3. Spre lateral;
- f.4. Spre înapoi;
- f.5. Din săritură cu bătaie pe un picior;
- f.6. Din săritură cu bătaie pe ambele picioare;
- f.7. Din alergare;
- f.8. Din plonjon (de pe loc sau din alergare).

g. Lovirea mingii cu piciorul

- g.1. Cu partea interioară a labei piciorului;
- g.2. Cu partea exterioară a labei piciorului;
- g.3. Cu vârful labei piciorului;
- g.4. Cu șiretul plin;
- g.5. Cu șiretul exterior;
- g.6. Cu șiretul interior;
- g.7. Cu călcâiul;
- g.8. Cu genunchiul;
- g.9. Prin deviere;
- g.10. Aruncarea mingii cu piciorul.

h. Aruncarea mingii de la margine

h.1. De pe loc;

h.2. Cu elan.



Studiu individual

Din studiul literaturii de specialitate, alta decât cea prezentată, încercați să alcătuiți o sistematizare proprie a tehnicii jocului de fotbal.

Rezumat

Jocul de fotbal a reușit să se impună ca mijloc al educației fizice școlare în toate școlile din țara noastră fiind nelipsit din lecțiile de educație fizică la ciclul gimnazial.

Pentru a putea opera, ca viitor profesor de educație fizică, cu minimum de noțiuni de specialitate strict necesare în metodica predării fotbalului în școală, prin conținutul acestei unități de curs am încercat să reîmprospătăm principalele cunoștințe ale studenților cu privire la definițiile și structurile principalelor concepte ale educației fizice și ale fotbalului, cunoștințe teoretice fără de care studenții noștri nu vor putea aprofunda această disciplină.

Bibliografie

1. Balint, Gh. *Fotbal – Curs de bază*, Curs pentru studenți, Biblioteca Universității Bacău, RMF 55/28.02.2002.
2. Balint Gh. *Bazele jocului de fotbal*, Ed. Alma Mater, Bacău, 2002.
3. Barta, A. și Dragomir. P., *Deprinderi motrice la preșcolari*, Editura V&I Integral, București, 1995.
4. Cârstea Gh. *Teoria și metodică educației fizice și sportului*, Ed. AN-DA, București, 2000.
5. Colibaba-Evuleț D. și Bota I. *Jocuri sportive. Teorie i metodică.*, Ed. ALDIN, București, 1998.
6. Constantinescu D., *Fotbal-curs de bază*, Iași, 1995.
7. Demeter A. *Bazele fiziologice și biochimice ale calităților fizice*, Ed. Sport - Turism, București, 1980.
8. Dragnea A. *Antrenamentul Sportiv*, Ed. Didactică și Pedagogică R.A., București, 1996.
9. Dragnea A. și Bota A. *Teoria activităților motrice*, Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1999.
10. Dragnea A. și colab. *Educație fizică și sport – teorie și didactică*, Ed. FEST, București, 2006.
11. Epuran, M. și Horghidan V. *Psihologia educației fizice*, ANEFS, București, 1994.
12. *Enciclopedia educației fizice și sportului din România*, volumul IV, pagina 155, 2002.
13. Firea E. *Metodica educației fizice școlare în învățământul liceal, profesional, superior, special*, IEFS, București, 1979.
14. Firea E. *Metodica educației fizice școlare*, (vol. II) IEFS,

- București, 1984.
15. Ghenadi V., Grapă F., Balint Gh. *Educație Fizică și Sport – Fenomen Social. Abordare axiomatică*, Ed. Alma Mater, Bacău, 2002.
 16. Hoștiuc N. *Fotbal – tehnica, tactica, metodică*, Ed. Fundației Universitare „Dunărea de Jos”, Galați, 2000.
 17. Ionescu V. I. *Football*, Ed. Helicon, Timișoara, 1995.
 18. *Legea Educației Fizice și Sportului*, nr.69, Monitorul Oficial al României nr.200 din 9 mai 2000.
 19. Lozincă, I., Marcu, V., *Psihologia și activitățile motrice*, Editura Universității din Oradea, Oradea, 2005.
 20. Manno R. *Les bases de l'entraînement sportif* Revue EPS, 1992.
 21. Mitra Gh. și Mogoș A. *Metodica educației fizice școlare*, Ed. Sport-Turism, București, 1980.
 22. Motroc I. *Curs de fotbal*, ANEF., București, 1986.
 23. Motroc I. *Fotbalul la copii și juniori*, Ed. Didactică și Pedagogică R.A., București, 1996.
 24. Mârza Dănilă Dănuț . *Teoria Educației Fizice și Sportului*, Ed. PIM, Iași, 2006.
 25. Rață G. *Didactica educației fizice școlare*, Ed. Alma Mater, Bacău, 2004.
 26. Schaub, H. și Zenke, K. *Dicționar de pedagogie*, Ed. Polirom, Iași, 2001.
 27. Stănculescu G. *Fotbal – curs de bază*, Ed. Universității Ovidius, Constanța, 1992.
 28. Stănculescu G. *Fotbalul cu studenții*, Ed. Universității Ovidius, Constanța, 2002.
 29. Stănculescu G. *Teoria jocului de fotbal*, Ed. Universității Ovidius, Constanța, 2003.
 30. Șiclovan I. *Teoria educației fizice și sportului*, Ed. Stadion, București, 1979.
 31. Tudor V. *Capacitățile condiționale, coordinative și intermediare – componente ale capacității motrice*, Ed. RAI, București, 1999.
 32. Weineck J. *Biologia sportului*. Traducere după *Biologie du sport*, Paris, Vigot, 1992, CCPS, București, 1994.



Fișa de evaluare a unității de curs

- Actualizarea principalelor noțiuni teoretice specifice educației fizice și jocului de fotbal -

Cât din unitatea de curs, după așteptările dumneavoastră, a fost acoperită ?

Deloc	50%	60%	70%	80%	90%	Complet
-------	-----	-----	-----	-----	-----	---------

Cât din materialul prezentat în această unitate de curs are valoare practică pentru dumneavoastră ?

Deloc	50%	60%	70%	80%	90%	Complet
-------	-----	-----	-----	-----	-----	---------

Cât din conținutul acestei unități de curs reprezintă noutăți pentru dumneavoastră ?

Deloc	50%	60%	70%	80%	90%	Complet
-------	-----	-----	-----	-----	-----	---------

Notați aprecierea dumneavoastră asupra realizării obiectivelor.

Obiectivul	Complet realizat	Parțial realizat	Complet nerealizat
1.			
2.			
3.			

Cât din cerințele obiectivelor au fost atinse de dumneavoastră?

Deloc	50%	60%	70%	80%	90%	Complet
-------	-----	-----	-----	-----	-----	---------

Care a fost nivelul activităților bazate pe realitate din unitatea de curs ?

Prea puțin	Corect	Prea mult

Care parte a unității de curs a fost mai utilă ?

--

Faceți comentarii asupra unității de curs:

Subiecte despre care doresc să aflu mai multe / de ce ?	Subiecte despre care ar trebui să se spună mai puțin / de ce ?

Standardul cursului:

1. Găsesc teoria prezentată în unitatea de curs:

Nesatisfăcătoare	Satisfăcătoare	Bună	Foarte bună

2. Găsesc pragmatismul unității de curs:

Nesatisfăcător	Satisfăcător	Bun	Foarte bun

3. Găsesc conținutul academic al unității de curs:

Nesatisfăcător	Satisfăcător	Bun	Foarte bun

Alte teme de studiu individual solicitate:

Pentru a-mi dezvolta abilitățile și gradul de cunoaștere aș dori să am posibilitatea de a putea studia următoarele subiecte:

--

În final, vă rugăm să formulați comentarii suplimentare asupra unor aspecte care nu sunt cuprinse în mod adecvat în întrebările anterioare:

Istoricul apariției jocului de fotbal în școală

Scopul unității de curs:

Prezentarea principalelor izvoare documentare care fac referire la apariția jocului de fotbal în școală.

Obiective operaționale:

După ce vor studia această unitate de curs, studenții vor putea să:

- *analizeze cele mai importante izvoare documentare care fac referire la apariția fotbalului în școală;*
- *demonstreze modul progresiv în care s-a constituit primul regulament al jocului de fotbal;*
- *enumere primele echipe de fotbal școlare și universitare precum și primele competiții școlare organizate pe plan internațional și național.*

Istoricul apariției jocului de fotbal în școală	47
Apariția jocului de fotbal în școală pe plan internațional....	49
Apariția jocului de fotbal în școlile din țara noastră.....	57
<i>Studiu individual.....</i>	<i>62</i>
<i>Rezumat.....</i>	<i>62</i>
<i>Bibliografie.....</i>	<i>63</i>
<i>Fișa de evaluare a unității de curs.....</i>	<i>65</i>

Istoricul apariției jocului de fotbal în școală

Răspândirea și popularitatea fotbalului, nemaiîntâlnite la nici un alt sport cunoscut astăzi pe mapamond, rezidă în irezistibila atractivitate a acestui joc sportiv, fiindcă, tocmai această atractivitate i-a conferit forța necesară pentru a rezista eroziunii vremii, propulsându-l din generație în generație, dintr-o țară în alta, dintr-un continent în alt continent, astfel încât, în zilele noastre, nu există loc pe mapamond în care fotbalul să nu fie cunoscut, învățat și practicat cu pasiune.

Putem afirma că dintre toate sporturile, fotbalul este, fără îndoială, cel mai vechi sport.

Ne-ar putea contrazice iubitorii atletismului, aducând drept mărturie Olimpiadele antice, sau chiar cursa soldatului de la Marathon, cel care în anul 490 î.Ch. a adus atenienilor vestea victoriei asupra perșilor.

Fotbalul este singurul joc sportiv în care omul se lipsește de aportul mâinilor, excepție făcând numai repunerea mingii de la margine, pentru care s-a cerut, în organismele abilitate modificarea acestei reguli de joc.

Acest dispreț pentru folosirea mâinilor poate fi întâlnit și la jocurile practicate în antichitate.

De pildă, toltecii și mayași mexicani nu se foloseau decât de șolduri și de genunchi pentru a putea menține balonul în aer și a-l introduce în cercul adversarilor, cerc așezat pe un perete la o înălțime destul de mare după cum putem vedea și în figurile de pe pagina următoare.

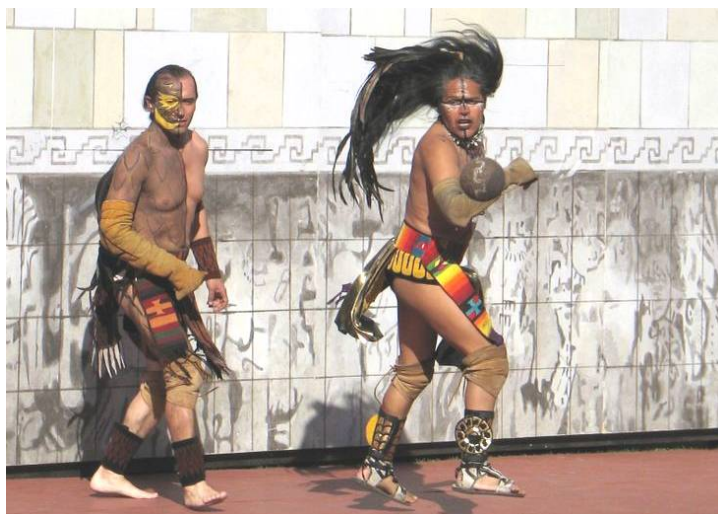


Fig. 1. Mayașii mexicani se foloseau numai de șolduri și de genunchi pentru a putea menține balonul în aer și a-l introduce în cercul adversarilor

Limitarea lovirii mingii numai cu piciorul, departe de a frâna dezvoltarea și popularitatea acestui exercițiu fizic, i-a permis să devină sportul cel mai răspândit, adevărat fenomen social.



Fig. 2. Mayași mexicani practicând o formă străveche a actualului joc de fotbal

Apariția jocului de fotbal în școală pe plan internațional

Prima atestare a jocului de fotbal în școală datează din anul 1712, an în care fotbalul pătrunde în școlile din Anglia, pentru ca în anul 1766 să facă parte din cele 33 de jocuri admise la King's College.



Fig. 3. King's College, Cambridge

Școlile publice din Marea Britanie au jucat un rol important în dezvoltarea jocului de fotbal modern, datorită faptului că încă din anul 1815 fotbalul este introdus în curriculum Colegiului din Eton.

În anul 1825, alte colegii, cum ar fi: Aldenham, Rugby, Marlborough, Lancing, Uppingham, Malvern și Cheltenham, introduc și ele fotbalul în curriculum lor.

Datorită faptului că fiecare școală avea un regulament propriu, care ținea de tradițiile locale, de configurația terenului propriu de joc și de numărul de jucători, încă nu se puteau organiza meciuri între școli.

Nașterea jocului de fotbal, ca disciplină sportivă, își are obârșia tot în școală, datorită faptului că în a doua jumătate a anului **1823**, un **elev al școlii din Rugby**, pe nume **William Webb Ellis**, în vârstă de 16 ani, încălcând regulile jocului și atribuțiile postului său (fundaș), prinde balonul cu mâinile și pornește vijelios spre poarta adversă.

Gluma sa a dat naștere la două sporturi diferite: **FOTBAL** (în care nu se folosesc mâinile) și **RUGBY** (în care se folosesc mâinile).



Fig. 4. Secvență din jocul de fotbal-rugby jucat în 1823 de William Webb Ellis la Colegiul din Rugby

Pentru această faptă, Ellis este considerat primul care a creat diviziunea între fotbal și rugby și întemeietorul jocului de rugby.

În amintirea gestului său istoric, pe una din clădirile Colegiului din Rugby s-a așezat o placă de marmură cu următorul text:

Această placă comemorează fapta lui William Webb Ellis care, cu o frumoasă nesocotire a regulilor fotbalului, așa cum se juca în timpul său, a luat primul mingea în mâini și a alergat cu ea determinând astfel trăsătura distinctă a jocului de rugby.

A.D. 1823.

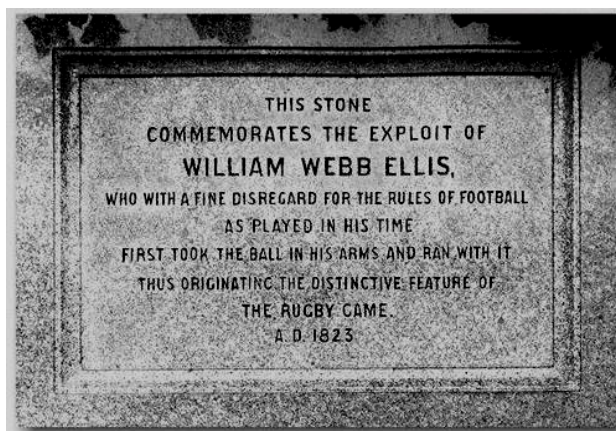


Fig. 5. Placa comemorativă de la Colegiul din Rugby

Disputele dintre cele două tabere – cei care pretindeau purtarea mingii cu mâna (Colegiul din Rugby) și cei care pretindeau purtarea mingii cu piciorul (Colegiul din Eton) – devin în anul 1836 tot mai aprinse, având drept rezultat final formarea la Colegiul din Eton a embrionului regulii vitale și atât de controversate a fotbalului: *off-side rule* regula ofsaidului), denumită atunci *sneaking* (furișatul !) prin care plasarea unui jucător în spatele apărătorilor adverși pentru a primi mingea era condamnată ca fiind nesportivă.

Primul Club Universitar de Fotbal apare în anul **1846**, fiind format din foști elevi ai colegiilor din Shrewsbury și Eton, atunci studenți la Cambridge.

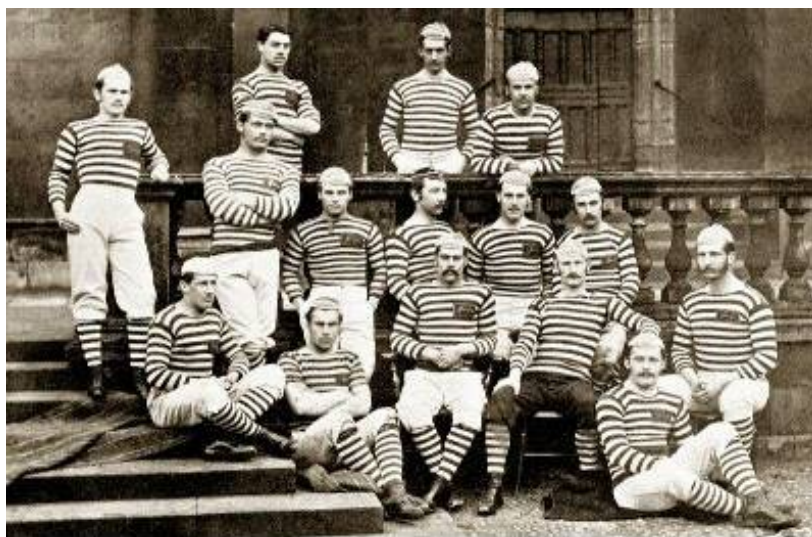


Fig. 6. Primul Club Universitar de Fotbal – Cambridge, 1846

În luna **octombrie** a anului **1848**, profesori reprezentând colegiile din Shrewsbury, Eton, Harrow, Rugby, Marlborough și Westminster, se reunesc la **Trinity College din Cambridge**, și reușesc să stabilească ceea ce se va numi „**Regulile de la Cambridge**”, un cod de legi care reprezentau un numitor comun al regulilor de joc, legi care au fost acceptate de majoritatea echipelor colegiilor din Marea Britanie.

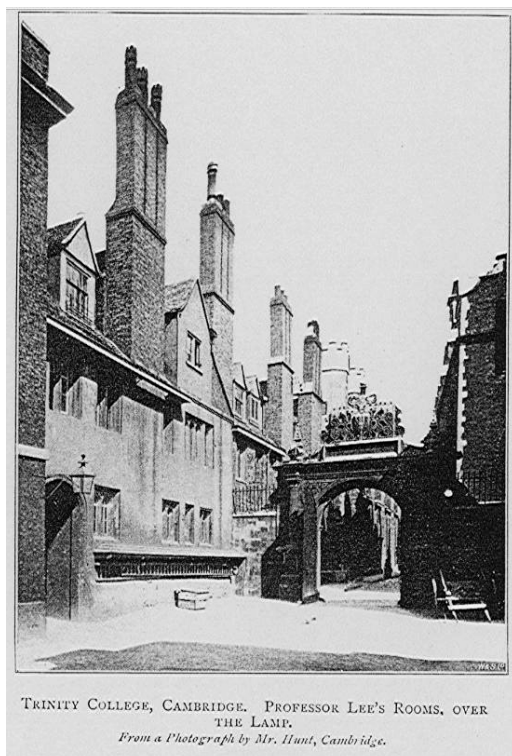


Fig. 7. Trinity College din Cambridge

După informațiile extrase de pe www.spartacus.schoolnet.co.uk, unul dintre profesorii participanți la această întrunire a explicat ce s-a întâmplat de fapt:

*„Eu am curățat tablele și am adus stilourile și hârtia ...
Fiecare bărbat a adus o copie a regulilor școlii lui sau le-a
știut pe dinafară, și progresul nostru în a schița noile reguli
a fost lent.”*

Aceste „Reguli de la Cambridge”, 14 la număr, prevăd dimensiunile terenului de joc, ale buturilor, lovitura liberă și încercarea. S-a stabilit clar că:

*„Un gol este acordat pentru mingi care au fost lovite numai
cu piciorul între stâlpii verticali și sub transversala porții.*

Tuturor jucătorilor li se permite să prindă mingea direct de la picior cu condiția să o lovească imediat cu piciorul. Li se interzice jucătorilor să alerge cu mingea în brațe.

Numai portarului i se permite să țină mingea în mâini. El poate de asemenea să lovească mingea cu pumnul de oriunde în jumătatea sa de teren.

Lovitura de la portă și aruncarea de la margine trebuie să se facă atunci când mingea iese din joc numai cu o singură mână.

Jucătorii din aceeași echipă trebuie să poarte șepci de aceeași culoare (roșu și albastru închis)."

Uneori, echipele colegiilor jucau împotriva echipelor locale. Datorită faptului că fiecare din aceste echipe jucau după propriile reguli, confruntările se transformau adesea în adevărate lupte.

Mulți dintre elevii școlilor publice au continuat să joace fotbal și în universități și chiar și după ce și-au terminat educația școlară.

Unii foști elevi ai unor cluburi școlare de fotbal cum ar fi Old Etonians, Old Harrovians și Wanderers (cluburi în care nu puteau accede decât cei care frecventau școli publice) odată cu terminarea studiilor și-au format cluburi noi.

De exemplu: foștii elevi ai Sheffield Collegiate School au fondat la Bramall Lan „**Sheffield Football Club**”. Acest club a fost înființat în data de **24 octombrie 1857**, de către doi oameni de afaceri: **Nathanial Creswick** și **William Prest**. Studiind informațiile publicate, descoperim pe site-ul <http://soccernet.espn.go.com> că la originea acestui club de fotbal se găsesc unii membrii ai clubul de criket din Sheffield, membrii care erau îndrăgostiți de sport și doreau să practice un sport și pe timp nefavorabil.



Fig. 8. Primul club de fotbal din lume: Sheffield Football Club (1857)

Odată fondat acest nou club de fotbal, membrii acestuia își publică în anul 1857, setul lor propriu de reguli pentru practicarea jocului de fotbal.

Aceste noi reguli vor permite un contact fizic mult mai mare decât cel stabilit în Regulile de la Cambridge.

Astfel, jucătorilor li se permite să-și împingă adversarii aflați la minge cu mâinile și să împingă jucătorii din atac cu umărul chiar dacă aceștia nu se află în posesia mingii.

În **1862** apar la **Cambridge University** un nou set de reguli cu privire la practicarea fotbalului. Aceste noi reguli specifică clar numărul de 11 jucători într-o echipă (până acum se juca în 15), câte un arbitru de fiecare parte plus un arbitru neutru și poarta lată de 12 picioare (3,65 m) și înaltă de 20 picioare (6,09 m).



Fig. 9. Joc de fotbal între studenții de la Cambridge

Se spune că numărul de 11 jucători într-o echipă a fost propus de elevii de la Eton deoarece echipele erau alcătuite acolo pe camerele internatului, care aveau fiecare 11 paturi!

S-a introdus în acest set nou de reguli și o regulă de off-side potrivit căreia un jucător putea să joace o minge pasată către el din spate cu condiția ca între el și poarta adversă să fie minim trei adversari.

De asemenea s-a stabilit clar durata unui joc: o oră și un sfert.

Primul joc desfășurat sub aceste noi reguli a avut loc în luna noiembrie a anului 1862 între echipele Old Etonians și Old Harrovians.



Fig. 10. Echipa Old Etonians și căpitanul acesteia - 1863

Deși Regulile de la Cambridge au fost acceptate de majoritatea școlilor, unele școli publice refuză să le accepte.

Profesorul **John Charles Thring** de la **Uppingham School** din **Rutland** publică **setul propriu de reguli** pentru această școală:

1. *Un gol este marcat ori de câte ori mingea intră în poartă dedesubt de bara transversală cu excepția mingii care este aruncată cu mâna.*
2. *Mâinile se pot folosi numai pentru a opri mingea și a o așeza pe pământ înaintea piciorului.*
3. *Loviturile cu piciorul trebuie să fie îndreptate numai la minge.*
4. *Un jucător nu are voie să lovească mingea atunci când ea este în aer.*
5. *Nu sunt îngăduite loviturile cu călcâiul sau alte fente.*
6. *Oricând o minge este trimisă cu piciorul peste steagurile laterale, mingea trebuie să fie înapoiată de elevul care a lovit-o, de la locul unde a trecut linia de steag în linie dreaptă spre mijlocul terenului de joc.*
7. *Când o minge este lovită cu piciorul în spatele liniei de poartă, mingea va fi lovită cu piciorul de la acea linie de pe partea porții pe care a ieșit.*

8. *Nici un jucător nu are voie să stea la mai puțin de șase pași de elevul care degajează.*
9. *Un jucător este „afară din joc” dacă el este în fața mingii și trebuie să se întoarcă în spatele mingii de îndată ce este posibil.*
10. *Atacul nu este permis când un jucător este „afară din joc; dacă este, imediat va trece în spatele mingii.”.*

Profesorul Thring își publică aceste reguli sub titlul „Simplest Game”.



Fig. 11. Echipa școlii Uppingham din Rutland care juca fotbal după propriul set de reguli (juca în 15).

În urma publicării acestor reguli, o parte din profesorii din școli le adoptă considerându-le non-violente și apropiate de severitatea majorității regulilor din școlile publice ale Marii Britanii.

Apariția jocului de fotbal în școlile din țara noastră

Despre **apariția jocului de fotbal în școlile din țara noastră** au circulat și încă mai circulă numeroase versiuni.

În decursul anilor, aceste versiuni au fost difuzate în mass-media și chiar în unele lucrări de specialitate, fără a avea, din păcate, vreun suport documentar.

Pornind de la aceste versiuni, am considerat necesară o atentă informare bibliografică. În acest sens, cele mai cuprinzătoare sinteze a datelor privitoare la apariția jocului de fotbal în învățământul românesc le considerăm a fi:

- **„Sportul românesc de-a lungul anilor”** de Emil Ghibu și Ioan Todan (Ed. Stadion, 1970),
- **„Fotbal de la A la Z”** de Mihai Ionescu și Mircea Tudoran (Ed. Sport-Turism, 1985) și
- **„Fotbal - cadran românesc”** de Mihai Flamaropol (Ed. Sport-Turism, 1986).

Spre deosebire de Vechiul Regat, unde fotbalul va fi introdus de străinii rezidenți acolo, în Transilvania – neexistând nici fenomenul răspândirii firmelor cu capital străin, atât de pregnant peste Carpați – fotbalul va apărea grație unui proces mult mai natural.

Pur și simplu, jocul de fotbal va ajunge pe teritoriul țării noastre de la Budapesta, meritul principal revenind studenților de origine română întorși de la studii din străinătate.

Sport prin esență popular, fotbalul va fi privit cu multe rezerve, elita considerându-l un potențial pericol pentru păstrarea privilegiilor sale. Deși majoritari, transilvănenii de naționalitate română își vor face cu greu loc în echipe, formate în special din jucători de naționalitate maghiară (minoritatea cea mai numeroasă din Transilvania).

Este dificil de stabilit cu exactitate anul în care a avut loc primul meci de fotbal pe teritoriul României de azi.

Variante sunt, conform surselor, mai multe: **1884 (Arad)**, unde se amenajase un teren de fotbal, inițiator fiind dr. Emil Bădescu), **1888 (Arad)**, pe terenul viran de la “pădurice”), **1895 (Cluj)**.

În urma culegerii de date din lucrările citate în rândurile

precedente putem să afirmăm că cele mai vechi date despre practicarea acestui joc în școlile de pe teritoriul patriei noastre sunt **regulamentele aproximative ale noului joc** care au început să fie publicate la **București (1893)** și la **Arad (1898)**.

Primul regulament de fotbal publicat în țara noastră îl datorăm profesorului Dimitrie Ionescu de la liceul „Gheorghe Lazăr” din București.



Fig. 12. Liceul „Gheorghe Lazăr” din București

Acest regulament era încadrat în **„Tratatul de jocuri școlare pentru uzul tuturor școlilor de ambele sexe”**, și a apărut în anul **1895**.

În intenția de a prezenta amănunte privind regulamentul acestui joc, în numărul **7, din decembrie 1907, al revistei „Din lumea sporturilor”**, publicație apărută sub conducerea cunoscutului campion de „greco-romane”, Mitică Dona, apare un articol intitulat **„Practica foot-ball-ului”**, articol pe care îl vom reda în continuare, fără nici o omisiune:

„Precum se știe, jocul constă în lupte ce se angajează între două partide. Fiecare partidă are câte 11 luptători. Arena este un câmp uneori cu o formă dreptunghiulară, lungă de 100 de metri. La ambele extremități se află doi stâlpi înalți de 2 metri și 40, la distanță unul de altul de 6 metri 30, uniți printr-o bară transversală, astfel încât să dea aparența unor porți așezate față în față și care se numește goal. În joc se întrebuințează o minge mare de piele ovală (n.a. ?!) și obiectul ambelor

partide este de a face ca printr-o lovitură de picior, să azvîrle mingea de mai multe ori prin goalul partidei adverse, iar partida care reușește să scoată mingea de mai multe ori prin goalul partidei adverse, în intervalul de o oră și jumătate, este proclamată triumfătoare de către arbitrul jocului, în aclamațiile partidei învinse. „

Această mostră de regulament al aceluia joc, hibrid, de fotbal amestec de fotbal și rugby denotă precaritatea cunoștințelor despre fotbal ale gazetarilor sportivi din acele vremuri.

La **Timișoara**, în **1899**, aveau loc câte două meciuri pe săptămână, de teama de a nu fi furate porțile care erau cărate mereu la spațiul de joc (aflat pe „**Câmpul Târgului**”, de pe Calea Aradului de azi) și depozitate pe strada Ungureanu, la frații Pápaffy. Pe atunci, porțile nu însemnau decât barele verticale, transversala fiind improvizată cu o sfoară.

Ca o continuare firească a **implementării acestui joc sportiv în programele de studii ale școlilor românești**, în data de **11 iunie 1899** ziarul local „**Közlöny**” („**Informația**”) își anunța cititorii că: „**la 25 iunie, fotbalul va fi prezentat pentru prima oară la Timișoara, pe terenul Velocitas**”, cu ocazia **serbărilor școlare organizate de Liceul Piaristilor**.



Fig. 13. Liceul Piaristilor din Timișoara

Organizatorul acestui joc de fotbal a fost profesorul de gimnastică Carol Müller.

Tot în această perioadă, ca urmare a răspândirii jocului în

rândurile elevilor și ale unor cadre didactice, a fost organizat, la inițiativa directorului **Liceului „Gheorghe Lazăr” din București**, Marin Dumitrescu, secondat de profesorul de engleză Henry Waltrek, **campionatul interșcolar**.

Drept stimulent pentru această competiție, Ion Cămărășescu, directorul „Revistei Sportive”, a oferit o cupă.

Meciuri aprig disputate au avut loc între 18 aprilie și 16 mai, perioadă în care reprezentantele liceelor „Matei Basarab”, „Mihai Viteazul”, „Gheorghe Lazăr” și „Sfântul Sava” au luptat pentru cucerirea „**Cupei școlare Ion Cămărășescu**”.

Victoria finală în această întrecere a revenit reprezentativei liceului "Matei Basarab" care a învins în finală (3-0) echipa de la "Mihai Viteazu".

Primul **club de fotbal din București**, numit „**Olympia**” ia ființă în anul **1904** și este alcătuit în majoritate din funcționari germani.



Fig. 14. Echipa Olympia București (1909)

Cel mai frumos succes al ambițioșilor fotbaliști de la „Olympia” s-a înregistrat la 17 octombrie 1910, când au reușit să învingă pe „F.C. United” chiar la Ploiești, cu 4 - 1, prin golurile înscrise de Apostolescu și Breyer (câte două).

După această victorie „**Revista automobilă**”, prin redactorul George Costescu, **sublinia**:

„Frumosul spirit de propagandă a fost cultivat de clubul Olympia, care a reușit să-și formeze jucători români din elevi de liceu. Este de dorit ca acest spirit să pătrundă în întreaga țară, atrăgând pe cei din cursul superior spre acest sport atât de compatibil cu tineretul școlar.”.

Iată lotul acestei echipe: Dragomirescu, Middleton, Apostolescu, Breyer, Bărbulescu, Salay, Gebauer, Roman, Davila, Viereck, Enescu, Anton, Obody.

Pe perioada celor două conflagrații mondiale, informațiile cu privire la subiectul acestui capitol lipsesc aproape cu desăvârșire.

Trebuie totuși menționată echipa de fotbal a studenților ISEF.



1929. Echipa de fotbal a studenților ISEF

Totuși, după cel de-al doilea război mondial, prima informație în ceea ce privește jocul de fotbal în școlile noastre o reprezintă participarea echipei noastre reprezentative la **"Jocurile Mondiale Universitare"** desfășurate la **Budapesta** în anul **1954**.

La aceste "Jocuri Mondiale Universitare" **echipa reprezentativă de fotbal a României a ocupat un onorant loc I** (8-0 cu Coreea, 13-0 cu Belgia, 2-0 cu Cehoslovacia și 1-0 cu Ungaria).

De asemenea, la concursurile sportive din cadrul **„Festivalului**

Mondial al Tineretului și Studenților” de la Varșovia (1-12 mai 1955) echipa noastră se clasează pe primul loc.



Studiu individual

Din studiul altor surse bibliografice decât cele prezentate, încercați să descoperiți alte izvoare documentare care să ateste apariția jocului de fotbal în școală.

Vă rugăm elaborați o enumerare cronologică a principalelor momente importante din istoria jocului de fotbal în școală pe plan național.

Rezumat

Jocul de fotbal a devenit în România un adevărat fenomen social, care și-a făcut loc și în programele de studiu ale disciplinei educație fizică, disciplină obligatorie în sistemul de învățământ românesc.

Prezenta unitate de curs încearcă să prezinte un sumar istoric al apariției și dezvoltării acestui joc sportiv în școlile din țara noastră, istoric care este esențial pentru acei dintre noi care vor urma cariera de profesor de educație fizică.

Bibliografie

1. Balint, Gh., Panait C. „*Fotbal pentru toți*”, Editura Egal, Bacău, 2000;
2. Balint, Gh. „*Bazele jocului de fotbal*”, Editura Alma Mater, Bacău, 2002;
3. Balint, Gh. „*Fotbal – Curs de bază*”, Curs pentru studenți, Biblioteca Universității Bacău, RMF 55/28.02.2002;
4. Bănciulescu V. – *Mai mult decât o victorie*, Editura Albatros, București, 1986;
5. Cojocaru D. Ionescu M. – *La porțile fotbalului*, Editura Stadion, București, 1976;
6. Flamaropol M. – *Fotbal – cadran românesc*, Editura Sport-Turism, București, 1986;
7. Ghibu E., Todan I. – *Sportul românesc de-a lungul anilor*, Editura Stadion, București, 1970;
8. Hoștiuc N. *Fotbal – tehnica, tactica, metodica*, Ed. Fundației Universitare „Dunărea de Jos”, Galați, 2000.
9. Hoștiuc N. *Fotbal – Curs de specializare*, Ed. Fundației Universitare „Dunărea de Jos”, Galați, 2002.
10. Ionescu M., Tudoran M. – *Fotbalul mondial de-a lungul anilor*, Editura Sport-Turism, București, 1988;
11. Ionescu M., Tudoran M. – *Fotbal – de la A la Z*, Editura Sport-Turism, București, 1988;
12. Kirițescu C. – *Palestrica*, Editura Uniunii de Cultură Fizică și Sport, București, 1964;
13. Motroc I. – *Curs de fotbal*, Editura A.N.E.F.S. București, 1986;

14. Nobilescu Șt. – *Retro sport - mică enciclopedie*, Editura Enciclopedică, București, 1996;
15. Stănculescu G. *Fotbal – curs de bază*, Ed. Universității Ovidius, Constanța, 1992.
16. Stănculescu G. *Fotbalul cu studenții*, Ed. Universității Ovidius, Constanța, 2002.
17. Stănculescu G. *Teoria jocului de fotbal*, Ed. Universității Ovidius, Constanța, 2003.
18. *** – Colecția ziarului *Sportul Românesc*;

Internet

1. <http://www.fifa.com> - Federația Internațională de Fotbal Asociație
2. <http://www.frf.ro> Federația Română de Fotbal -
3. <http://www.internationalsocceronline.com>
4. <http://www.uefa.com> - Uniunea Europeană de Fotbal Asociație
5. http://www.primariatm.ro/album/media/Liceul_Piaristilor.jpg
6. <http://www.romaniansoccer.ro>
7. <http://www.arttoday.com>
8. <http://soccernet.espn.go.com>
9. <http://www.spartacus.schoolnet.co.uk>.



Fișa de evaluare a unității de curs

- Istoricul apariției jocului de fotbal în școală -

Cât din unitatea de curs, după așteptările dumneavoastră, a fost acoperită ?

Deloc	50%	60%	70%	80%	90%	Complet
-------	-----	-----	-----	-----	-----	---------

Cât din materialul prezentat în această unitate de curs are valoare practică pentru dumneavoastră ?

Deloc	50%	60%	70%	80%	90%	Complet
-------	-----	-----	-----	-----	-----	---------

Cât din conținutul acestei unități de curs reprezintă noutăți pentru dumneavoastră ?

Deloc	50%	60%	70%	80%	90%	Complet
-------	-----	-----	-----	-----	-----	---------

Notați aprecierea dumneavoastră asupra realizării obiectivelor.

Obiectivul	Complet realizat	Parțial realizat	Complet nerealizat
1.			
2.			
3.			

Cât din cerințele obiectivelor au fost atinse de dumneavoastră?

Deloc	50%	60%	70%	80%	90%	Complet
-------	-----	-----	-----	-----	-----	---------

Care a fost nivelul activităților bazate pe realitate din unitatea de curs ?

Prea puțin	Corect	Prea mult

Care parte a unității de curs a fost mai utilă ?

--

Faceți comentarii asupra unității de curs:

Subiecte despre care doresc să aflu mai multe / de ce ?	Subiecte despre care ar trebui să se spună mai puțin / de ce ?

Standardul cursului:

1. Găsesc teoria prezentată în unitatea de curs:

Nesatisfăcătoare	Satisfăcătoare	Bună	Foarte bună

2. Găsesc pragmatismul unității de curs:

Nesatisfăcător	Satisfăcător	Bun	Foarte bun

3. Găsesc conținutul academic al unității de curs:

Nesatisfăcător	Satisfăcător	Bun	Foarte bun

Alte teme de studiu individual solicitate:

Pentru a-mi dezvolta abilitățile și gradul de cunoaștere aș dori să am posibilitatea de a putea studia următoarele subiecte:

--

În final, vă rugăm să formulați comentarii suplimentare asupra unor aspecte care nu sunt cuprinse în mod adecvat în întrebările anterioare:

Bazele generale ale predării jocului de fotbal în lecția de educație fizică

Scopul unității de curs:

Prezentarea bazelor generale ale predării jocului de fotbal în lecția de educație fizică.

Obiective operaționale:

După ce vor studia această unitate de curs, studenții vor putea să:

- determine precis locul și rolul jocului de fotbal în cadrul orelor de educație fizică din învățământul românesc;*
- enumere principalele caracteristici, valențe și obiective ale jocului de fotbal școlar.*

Bazele generale ale predării jocului de fotbal în lecția de educație fizică	67
Locul și rolul jocului de fotbal în cadrul orelor de educație fizică din învățământul românesc.....	69
Caracteristicile jocului de fotbal școlar.....	73
Valențele formative ale jocului de fotbal școlar	76
<i>Studiu individual</i>	79
<i>Rezumat</i>	79
<i>Bibliografie</i>	80
<i>Fișa de evaluare a unității de curs</i>	81

Bazele generale ale predării jocului de fotbal în lecția de educație fizică

Locul și rolul jocului de fotbal în cadrul orelor de educație fizică din învățământul românesc

Inițierea elevilor în practicarea jocului de fotbal are în vedere înarmarea acestora cu deprinderi utile organizării activității independente, necesară păstrării și ameliorării stării de sănătate și capacității de muncă, și în primul rând, organizării lecției de educație fizică.

Rolul jocului de fotbal în procesul de dezvoltare, instruire și educare a copilului este unanim subliniat și recunoscut.

Educatorii consideră jocul de fotbal ca principala activitate prin care copilul ia contact cu complexitatea mediului înconjurător, lucru ce îi facilitează lărgirea sistemului de cunoștințe, priceperi și deprinderi, perfecționarea reprezentărilor, spiritului de observație, inițiativei și modului de a gândi.

Jocul de fotbal are o contribuție esențială în îndeplinirea obiectivelor educației fizice școlare. Spre deosebire de celelalte grupe de activități folosite în pregătirea fizică a elevilor, influențele instructiv-educative prin joc reprezintă următoarele particularități:

- permit manifestarea complexă și favorizează dezvoltarea simultană a deprinderilor motrice de bază sau specifice, a calităților motrice, precum și a deprinderilor și însușirilor moral-volitive;

- jocul de fotbal oferă posibilitatea aplicării în condiții mereu schimbătoare a priceperilor și deprinderilor motrice de bază;

La realizarea unor acțiuni de joc concură simultan deprinderile motrice de bază sau specifice, calitățile motrice și cele moral-volitive.

În timpul jocului, apar legături noi și complexe între priceperile și deprinderile motrice, ceea ce conduce la perfecționarea lor. De asemenea, apar relații de condiționare și de intercon condiționare care pot favoriza transferul pozitiv între diferitele componente ale procesului de antrenament, cunoștințe, priceperi, deprinderi, calități motrice, etc. Această manifestare simultană a mai multor loturi ale activității motrice este specifică jocului, fiind determinată de caracterul lui complex. Relațiile de interdependență dintre priceperi și deprinderi, dintre acestea și calitățile motrice, realizarea lor în condiții mereu schimbate și pe fondul solicitării intense a unor calități și însușiri morale și de voință, subliniază deosebita importanță a acestei particularități a jocului de fotbal.

Specifică jocului de fotbal este și activitatea în colectiv, cu toate avantajele ce decurg din valorificarea ei în cadrul procesului de educație fizică. Jocul presupune colaborarea cu partenerii de joc, armonizarea intereselor, motivelor, acțiunilor și eforturilor personale cu cele ale colectivului din care fiecare elev - jucător face parte; presupune încadrarea în colective, acceptarea și recunoașterea liderului, asumarea unor responsabilități, conlucrarea și întrajutorarea, atitudinea critică și autocritica.

Situațiile favorabile care apar pe parcursul consumării diferitelor faze de joc lasă urme adânci asupra personalității elevului.

Emoțiile și sentimentele, stările afective, trăirile și celelalte procese psihice prezente în aceste împrejurări sunt proprii fiecărui jucător, dar în același timp comune echipei din care face parte. Ele sunt determinate de succesele sau insuccesele personale și ale echipei.

Jocul de fotbal este cel care realizează activitatea în colectiv, relațiile de grup în formele de intercon condiționare cele mai complexe și la nivelul cel mai ridicat de conlucrare, permițând manifestarea inițiativei și independenței în acțiune.

Manifestarea independentă în rezolvarea unor situații de joc este posibilă numai în cazul în care elevii stăpânesc un bagaj larg de deprinderi, au calități motrice corespunzător dezvoltate și au fost

instruiți să acționeze în limita unor reguli precise. Ea este condiționată și de înțelegerea de către elevi a scopului urmărit, de preocuparea de a găsi în performanță soluții care să corespundă realizării acestuia. Pentru a acționa în acest sens, procesul de instruire trebuie astfel organizat, încât să favorizeze dezvoltarea inițiativei, spiritului de observație, a capacității de a anticipa și generaliza.

Jocul de fotbal favorizează dezvoltarea acestor procese și, în mod deosebit, a creativității, inițiativei și a capacității de anticipare și decizie, deoarece participanții sunt obligați să aplice ceea ce cunosc în condiții mereu noi, reacționând spontan și găsind soluții adecvate. Reacțiile, soluțiile adoptate trebuie stabilite în funcție de mai multe necunoscute: parteneri, adversari, faza de joc, teren, obiectul de joc (minge), timp.

Dintre toate jocurile sportive, fotbalul se bucură de cea mai largă audiență, accesibilitate și popularitate în rândul elevilor.

Astfel, trebuie avute în vedere caracteristicile și trăsăturile esențiale valabile pentru jocul de fotbal la care ne vom referi în continuare:

- Jocul de fotbal reprezintă pentru elevi activitatea motrică globală cea mai atractivă, prin intermediul căruia se poate acționa, pe un fond de solicitare motrică și psihică complexă, în anumite etape și limite, în vederea îndeplinirii obiectivelor educației fizice școlare;
- Ca activitate globală, jocul de fotbal constituie un instrument eficient de activizare a funcțiilor organismului, utilizat de copii și adolescenți, ca activitate de agrement, în scopul reconfortării fizice și psihice, motiv pentru care elevii trebuie inițiați în practicarea acestuia;
- Comparativ cu celelalte elemente de conținut ale programei școlare, în care se realizează inițierea elevilor, jocul de fotbal fiind o activitate eminentă colectivă, favorizează realizarea și dezvoltarea relațiilor de grup cu cei mai ridicați indici de eficiență. Aceste relații se obțin prin practicarea jocului ca activitate globală și nu prin exersare în mod dispersat a elementelor componente. Comparativ cu ștafetele, activitatea pe grup, parcursurile aplicative și alte activități globale, complexe, relații de grup, influențele prin jocul de fotbal, prezintă un grad de complexitate și intercondiționare mult mai mare;

- Jocul de fotbal lasă urme adânci asupra personalității elevului, influențând-o favorabil - trăsăturile emoționale, sentimentele determinate de situații favorabile sau nefavorabile echipei, interesele colectivității, etc. - fiind mult mai puternic și complex exercitate comparativ cu celelalte activități organizate în cadrul lecției de educație fizică;
- Principalele deprinderi, calități motrice și însușiri moral - volitive specifice jocului de fotbal au valoare de întrebuințare și în alte domenii de activitate. Alergarea, săriturile, viteza, rezistența, coordonarea, îndemânarea, forța, dârzenia, perseverența, sunt solicitate în relații de interdependență, multiple și complexe, fapt care condiționează manifestarea inițiativei, imaginației, spiritului de observație, capacitatea de anticipare, selectare și decizie, asumarea răspunderii în luarea deciziei și alte măsuri, calități și facilități având evidente implicații pozitive în formarea tânărului.

Caracteristicile jocului de fotbal școlar

Fotbalul oferă condiții deosebit de favorabile pentru dezvoltarea complexă a deprinderilor și calităților motrice necesare în viață.

Fiind un domeniu al activităților corporale, el înglobează acțiunile motrice ale procesului educației fizice: mersul, alergarea, săritura și uneori aruncarea într-o complexitate foarte variată.

Practicarea jocului de fotbal contribuie la formarea și perfecționarea unor mișcări coordonate, la formarea capacității de angrenare rapidă în tempoul și ritmul activităților sociale, prin cumulul unor influențe și efecte pozitive cu caracter sanotrofic și educativ.

Diversitatea acțiunilor motrice, influența pe care o exercită practicarea jocului de fotbal asupra sistemelor și funcțiilor organismului precum și posibilitatea desfășurării lui în aer liber, creează multiple posibilități prin care să se contribuie la o dezvoltare fizică armonioasă, în deplină stare de sănătate.

Fotbalul este jocul sportiv care poate fi practicat de copii și tineri de ambele sexe, de bărbați și femei, de vârstă adultă, atât în scop competițional, cât și ca activitate fizică de întreținere sau ludică.

Dimensiunile relativ reduse ale terenului de joc utilizat în fotbalul școlar (teren de handbal) precum și numărul mic de jucători care se întrec în teren (maxim 7 jucători), determină deplasări rapide ale acestora precum și o circulație foarte rapidă a mingii.

Jucătorii participă în egală măsură atât în fazele de atac, cât și în cele de apărare.

Reiese de aici una din caracteristicile fotbalului școlar, și anume **dinamism și rapiditate**.

Multitudinea și varietatea cu care se succed fazele de joc, alternarea rapidă a situațiilor ofensive cu cele defensive (atac și apărare), posibilitățile pe care le oferă jucătorilor de a-și etala fantezia și capacitatea inventivă, diferitele rezolvări tactice ale fazelor de joc în mod creativ, subtilitatea unor pase executate cu mare finețe, toate oferă jucătorilor, dar în special publicului

spectator, momente de o deosebită **spectaculozitate**.

Teoria jocului de fotbal constituie un ansamblu de cunoștințe ordonate sistematic conform principiilor biomecanicii și a legăturilor psiho-fiziologice ale formării și perfecționării deprinderilor, aptitudinilor la care se adaugă cunoștințele de specialitate ordonate sistematic după necesități de ordin practic, de folosire tactică în joc.

Teoria jocului de fotbal apreciază și stabilește conținutul real al jocului competițional, lucru necesar pentru fundamentarea științifică și metodică a bazelor antrenamentului sportiv. Ea formulează și elaborează concepția de joc care va fi aplicată pe plan național la diferite categorii de vârstă și pregătire atât în procesul de antrenament sportiv cât și în cel al educației fizice școlare.

Teoria jocului de fotbal studiază legătura cu celelalte științe – biomecanica, fiziologia, pedagogia, psihologia – precum și cu alte ramuri sportive.

Ca atare, teoria jocului de fotbal, reprezentând generalizarea activităților practice, determină o îmbogățire a conținutului metodicii, care, la rândul ei, influențează în mod favorabil activitatea practică viitoare. Astfel se poate aprecia că fotbalul are o teorie – mai ales a tacticii – foarte dezvoltată.

Desfășurarea jocului de fotbal pune în valoare o motricitate deosebită necesară executării aciclice a diferitelor componente tehnice și acțiunilor tactice plus combinații tactice într-un cadru complex, aleatoriu și euristic.

Complexitatea și diversitatea sistemelor de joc impun utilizarea unor strategii menite să dezvolte gândirea tacticii și creativitatea atât a jucătorilor, cât și a profesorilor sau antrenorilor.

Diversitatea și varietatea elementelor tehnice, a acțiunilor și combinațiilor tactice în atac și în apărare alternează de la o fază de joc la alta și trebuie executate în tempouri și ritmuri ridicate, cu precizie și eficiență. Se evidențiază astfel o altă caracteristică a jocului de fotbal, și anume **complexitatea tehnico-tactică**.

Sarcinile complexe solicitate în jocul de fotbal se realizează ca urmare a îmbinării armonioase a particularităților de ordin tehnic, tactic, fizic, temperamental ale fiecărui jucător cu cele ale pregătirii generale și specifice.

Caracteristic este și faptul că este necesară o pregătire athletică a

jucătorilor pe ansamblul calităților forță-viteză, viteză-îndemânare, o capacitate crescută de participare a jucătorilor în diferite regimuri de solicitare fizică și încordare nervoasă în competiții. Jucătorii trebuie să fie la fel de eficienți în atac sau în apărare, în conducerea mingii sau în recuperarea ei.

Așadar nominalizăm o altă caracteristică a jocului de fotbal – **tendința de universalitate a jucătorilor.**

Caracteristicile formative ale jocului de fotbal școlar

Jocul de fotbal școlar este caracterizat de faptul că:

1. are o deosebită valoare educativă care se datorează și regulamentului sau care îl obligă pe jucător la o comportare demnă în teren, la sportivitate – atitudine de fair-play, combativitate, stăpânire de sine, voință de a învinge, capacitate de analiză și decizie, și alte deprinderi morale de o mare valoare.
2. cumulează efectele sanogenetice și sanofizice ale sportului și educației fizice;
3. contribuie la realizarea unei dezvoltări fizice generale multilaterală și armonioasă;
4. contribuie la dezvoltarea motricității generale a celor care îl practică;
5. dezvoltă aptitudinile psiho-motrice individuale și în interdependență, „regimul” lor de manifestare în fotbal fiind diferit;
6. este un mijloc important de recreere și agrement.

Valențele formative ale jocului de fotbal școlar

Practicarea jocului de fotbal are asupra practicanților influențe multiple, variate și profunde, în funcție de gradele de implicare, de scopul implicării, în funcție de formele de practicare a lui, dar și în funcție de cadrul organizatoric în care se desfășoară jocul sau competiția de fotbal respectivă.

Valențele formative ale jocului de fotbal îl recomandă ca pe un mijloc eficient al educației fizice școlare, motiv pentru care este prezent atât în lecțiile de educație fizică obligatorii din clasele I – XII, cât și în celelalte activități sportive – recreative din școlile gimnaziale și din licee.

În lecțiile de educație fizică, jocul de fotbal se subordonează cadrului organizatoric al disciplinei educație fizică inclusă în trunchiul comun și orarul săptămânal al școlii.

Valențele formative ale fotbalului se manifestă în **trei direcții**:

1. **Direcția recreativ-distractivă;**
2. **Direcția compensatorie, de refacere neuro-psiho-motrică;**
3. **Direcția formativă asupra personalității și caracterului elevilor.**

Desigur că, practicarea jocului de fotbal în lecțiile din învățământul preuniversitar influențează și asupra motricității generale și specifice.

Conform curriculei școlare, fiecare dintre cele trei direcții menționate ia forma și conținutul unor obiective specifice fotbalului care, la rândul lor, vor determina obiective operaționale proprii.

Ac acestea sunt:

1. **Obiective recreativ – distractive;**
2. **Obiective compensatorii și de refacere;**
3. **Obiective formative asupra personalității elevilor.**

Fiecare obiectiv specific se concretizează în **obiective operaționale** proprii care motivează prezența jocului de fotbal în

lecțiile de educație fizică, astfel:

Obiective operaționale recreativ-distractive

1. Satisfacerea necesității de recreere și de distracție prin inducerea imediată a „stării generale de bine” prin joc și mișcare;
2. Satisfacerea necesității de întrecere în echipă cu reguli autoimpuse;
3. Formarea și satisfacerea necesității de a câștiga prin mișcare și joc;
4. Satisfacerea necesității de a acționa autonom;
5. Satisfacerea necesității de a acționa individual în fața colegilor de echipă sau de clasă,
6. Mutarea centrilor de interes psiho-social în timpul zilei de școală.

Obiective operaționale compensatorii și de refacere

1. Eliberarea și mutarea prin joc a centrilor de concentrare psihică maximă realizând refacerea neuro-psihică la nivel central, combaterea stresului;
2. Combaterea sedentarismului prin joc, realizând refacerea neuro-motorie la nivel periferic;
3. Activarea marilor funcțiuni ale organismului prin joc, odată cu menținerea și întărirea stării de sănătate generală;
4. Combaterea stărilor psihice negative printr-un joc de mișcare autonom, autoimpus în scopul de a induce cu ușurință „starea generală de bine”.

Obiective operaționale privind formarea caracterului și a personalității

1. Formarea și consolidarea trăsăturilor pozitive de caracter și personalitate;
2. Formarea și consolidarea deprinderilor de a acționa în echipă;

3. Formarea liderilor, a capacității de a conduce prin funcțiile de: căpitani de echipă, arbitri, organizatori, jucători de elită (coordonatori de joc în teren);
4. Formarea și dezvoltarea capacităților morale și de voință;
5. Formarea și consolidarea obișnuinței de practicare autonomă a mișcărilor prin joc.

La elevi, aceste obiective operaționale ajung și acționează prin intermediul profesorilor de educație fizică, în condițiile oferite de această disciplină.

Prezența jocului de fotbal în lecțiile de educație fizică se realizează printr-o didactică specifică, proprie lecțiilor și jocului de fotbal.

Astfel, didactica fotbalului în școală beneficiază de mai multe resurse, după cum urmează:

1. tradiția sportivă a școlii pentru motivarea profesorilor și elevilor;
2. forme de practicare cât mai adecvate claselor și elevilor respectivi;
3. condiții autonome de practicare: căpitani de echipă (liderii elevilor), autoorganizare, autoarbitrare;
4. existența regulamentelor de joc și de competiție cu respectarea integrală a lor;
5. resurse materiale necesare: terenuri cu mărimi reduse și instalații corespunzătoare ușor de manevrat și sigure în exploatare;
6. mingi suficiente pentru numărul elevilor participanți la lecție;
7. didactica modernă flexibilă, bazată pe atragerea și colaborarea elevilor odată cu pregătirea specială a profesorului pentru fiecare lecție și clasă;
8. fiecare clasă să beneficieze de un sistem sau de o competiție proprie bazată pe autoadministrare și autoconducere.



Studiu individual

Din studiul altor surse bibliografice decât cele prezentate, încercați să descoperiți alte caracteristici ale jocului de fotbal în școală.

Rezumat

Jocul de fotbal este cel care realizează activitatea în colectiv, relațiile de grup în formele de intercondiționare cele mai complexe și la nivelul cel mai ridicat de conlucrare, permițând manifestarea inițiativei și independenței în acțiune.

Manifestarea independentă în rezolvarea unor situații de joc este posibilă numai în cazul în care elevii stăpânesc un bagaj larg de deprinderi, au calități motrice corespunzător dezvoltate și au fost instruiți să acționeze în limita unor reguli precise. Ea este condiționată și de înțelegerea de către elevi a scopului urmărit, de preocuparea de a găsi în performanță soluții care să corespundă realizării acestuia.

Pentru a acționa în acest sens, procesul de instruire trebuie astfel organizat, încât să favorizeze dezvoltarea inițiativei, spiritului de observație, a capacității de a anticipa și generaliza, lucruri care nu sunt realizabile fără a cunoaște principalele caracteristici ale jocului de fotbal școlar.

Bibliografie

1. Balint, Gh. *Fotbal – Curs de bază*, Curs pentru studenți, Biblioteca Universității Bacău, RMF 55/28.02.2002.
2. Balint Gh. *Bazele jocului de fotbal*, Ed. Alma Mater, Bacău, 2002.
3. Cârstea Gh. *Educația fizică – fundamente teoretice și metodice*, Casa de editură Petru Maior, București, 1999.
4. Cojocaru V. *Fotbal de la 6 la 18 ani: metodică pregătirii*, Ed. Axis Mundi, București, 2002.
5. Cojocaru, V. *Curs de fotbal-specializare - vol. I*, A.N.E.F.S., București, 1994.
6. Cojocaru, V. *Jocul de fotbal. Elemente de strategie și tactică*, Ed. Topaz, București, 1996.
7. Colibaba-Evuleț D. și Bota I. *Jocuri sportive. Teorie și metodică.*, Ed. ALDIN, București, 1998.
8. Constantinescu D., *Fotbal-curs de bază*, Iași, 1995.
9. Hoștiuc N. *Fotbal – tehnica, tactica, metodică*, Ed. Fundației Universitare „Dunărea de Jos”, Galați, 2000.
10. Motroc I. *Curs de fotbal*, ANEF., București, 1986.
11. Motroc, I., Cojocaru, V. *Fotbal Curs de bază, vol. II, Tehnica și tactica*, A.N.E.F.S., București, 1991.
12. Stănculescu G. *Fotbal – curs de bază*, Ed. Universității Ovidius, Constanța, 1992.
13. Stănculescu G. *Fotbalul cu studenții*, Ed. Universității Ovidius, Constanța, 2002.



Fișa de evaluare a unității de curs

- Bazele generale ale predării jocului de fotbal în lecția de educație fizică -

Cât din unitatea de curs, după așteptările dumneavoastră, a fost acoperită ?

Deloc	50%	60%	70%	80%	90%	Complet
-------	-----	-----	-----	-----	-----	---------

Cât din materialul prezentat în această unitate de curs are valoare practică pentru dumneavoastră ?

Deloc	50%	60%	70%	80%	90%	Complet
-------	-----	-----	-----	-----	-----	---------

Cât din conținutul acestei unități de curs reprezintă noutăți pentru dumneavoastră ?

Deloc	50%	60%	70%	80%	90%	Complet
-------	-----	-----	-----	-----	-----	---------

Notați aprecierea dumneavoastră asupra realizării obiectivelor.

Obiectivul	Complet realizat	Parțial realizat	Complet nerealizat
1.			
2.			
3.			

Cât din cerințele obiectivelor au fost atinse de dumneavoastră?

Deloc	50%	60%	70%	80%	90%	Complet
-------	-----	-----	-----	-----	-----	---------

Care a fost nivelul activităților bazate pe realitate din unitatea de curs ?

Prea puțin	Corect	Prea mult

Care parte a unității de curs a fost mai utilă ?

--

Faceți comentarii asupra unității de curs:

Subiecte despre care doresc să aflu mai multe / de ce ?	Subiecte despre care ar trebui să se spună mai puțin / de ce ?

Standardul cursului:

1. Găsesc teoria prezentată în unitatea de curs:

Nesatisfăcătoare	Satisfăcătoare	Bună	Foarte bună

2. Găsesc pragmatismul unității de curs:

Nesatisfăcător	Satisfăcător	Bun	Foarte bun

3. Găsesc conținutul academic al unității de curs:

Nesatisfăcător	Satisfăcător	Bun	Foarte bun

Alte teme de studiu individual solicitate:

Pentru a-mi dezvolta abilitățile și gradul de cunoaștere aș dori să am posibilitatea de a putea studia următoarele subiecte:

--

În final, vă rugăm să formulați comentarii suplimentare asupra unor aspecte care nu sunt cuprinse în mod adecvat în întrebările anterioare:

Particularitățile predării jocului de fotbal în învățământul primar (clasele I – IV)

Scopul unității de curs:

Prezentarea principalelor particularități ale predării jocului de fotbal în lecția de educație fizică din clasele I-IV.

Obiective operaționale:

După ce vor studia această unitate de curs, studenții vor putea să:

- determine particularități ale predării jocului de fotbal în lecția de educație fizică din clasele I-IV;*
- folosească programele de educație fizică pentru ciclul primar (clasele I-IV);*
- își organizeze conținutul lecției de educație fizică în funcție de particularitățile biomotrice ale elevilor din clasele I-IV;*
- să elaboreze jocuri de mișcare și ștafete specifice claselor I-IV pentru a le utiliza în lecția de educație fizică cu conținut din fotbal;*
- să elaboreze un proiect operațional și un scenariu didactic al unei lecții de educație fizică cu conținut din fotbal la clasele I-IV.*

Particularitățile predării jocului de fotbal în învățământul primar (clasele I – IV)	83
Particularitățile biomotrice ale elevilor din clasele I-IV	90
Predarea jocului de fotbal în lecția de educație fizică la clasele I-a și a II-a	97
Programa de educație fizică pentru clasa I	99
Programa de educație fizică pentru clasa a II-a	106
Mijloace de acționare pentru lecția de educație fizică clasele I-II	112
Jocuri de mișcare pregătitoare	113
Dezvoltarea simțului mingii și a plăcerii de a se juca cu mingea prin exerciții de manevrare a mingii.....	126
Întreceri sau jocuri pentru clasele I-II.....	127
Jocul de minifotbal pentru clasele I-II	127
Proiect operațional pentru clasa I - Model	130
Proiect operațional pentru clasa a II-a - Model	135
Programa de educație fizică pentru clasa a III-a	140
Programa de educație fizică pentru clasa a IV-a.	148
Standarde curriculare de performanță pentru învățământul primar	156
Standarde de evaluare pentru învățământul primar.....	157
Jocuri dinamice și pregătitoare pentru pasarea și preluarea mingii cu piciorul din deplasare, dribling multiplu din deplasare și conducerea mingii cu piciorul printre jaloane recomandate pentru clasa a III-a și clasa a IV-a	159
Consolidarea simțului mingii prin exerciții de manevrare a mingii	169
Întreceri sau jocuri pentru clasele III-IV	170
Jocul de minifotbal pentru clasele III-IV.....	170
Proiect operațional pentru clasa a III-a - Model	172
Proiect operațional pentru clasa a IV-a - Model.....	177
<i>Studiu individual.....</i>	<i>183</i>
<i>Rezumat</i>	<i>183</i>
<i>Bibliografie.....</i>	<i>184</i>
<i>Fișa de evaluare a unității de curs.....</i>	<i>187</i>

Particularitățile predării jocului de fotbal în învățământul primar (clasele I – IV)

Datorită valențelor sale, fotbalul este apreciat ca un mijloc necesar și eficient al educației fizice școlare, motiv pentru care îl găsim atât în lecțiile de educație fizică sau activitățile obligatorii ale elevilor, cât și în celelalte activități sportiv-recreative din majoritatea școlilor din țara noastră.

În lecțiile de educație fizică, jocul de fotbal se subordonează cadrului organizatoric oferit de disciplina educație fizică, disciplină inclusă în trunchiul comun al planului de învățământ și prezența ca atare în orarul săptămânal al școlii cu 1 – 2 lecții pentru fiecare clasă.

În fiecare lecție de educație fizică de circa 40-45 minute, spațiul rezervat jocului de fotbal este de regulă de 15-20 minute, spațiu care trebuie folosit cu mult discernământ de către profesor pentru a valorifica la maximum valențele formative ale acestui joc sportiv, în direcțiile amintite, respectiv: recreație, refacere și formare a personalității.

Curricula jocului de fotbal în școală se concretizează în Programa Educației Fizice editată de Ministerul Educației, Cercetării și Tineretului și pe categorii de școli, nivele și clase.

Programa școlară, pe lângă obiectivele specifice și operaționale, fixează cerințele oficiale obligatorii, conținuturile care trebuie realizate de elevi la orele de educație fizică, conținuturi și cerințe materializate prin cunoștințe, priceperi și deprinderi specifice, proprii jocului de fotbal la clasele respective.

Curricula fotbalului școlar mai cuprinde și motivația elevilor ca parte componentă activă a întregului proces, ceea ce presupune ca elaborarea conținutului și formelor de practicare să țină seama de opțiunile elevilor cărora li se adresează direct.

Programa sau Curriculum-ul de educație fizică pentru învățământul primar reflectă concepția sistemului românesc de învățământ privind obiectivele finale specifice, concretizate în: întărirea stării de sănătate a copiilor, dezvoltarea fizică armonioasă a acestora, dezvoltarea capacităților psihomotrice, educarea unor trăsături pozitive de comportament.

Ea cuprinde:

- 1. obiectivele cadru** care derivă din obiectivele finale și constau în:
 - întreținerea și îmbunătățirea stării de sănătate a copiilor și formarea deprinderilor igienico-sanitare;
 - influențarea evoluției corecte și armonioase a organismului și dezvoltarea aptitudinilor psihomotrice de bază;
 - însușirea deprinderilor motrice de bază, utilitar-aplicative și sportive elementare;
 - formarea obișnuinței de efectuare independentă a exercițiilor fizice;
 - educarea spiritului de echipă și a colaborării, în funcție de un sistem de reguli acceptate.
- 2. obiectivele de referință** stabilite pentru fiecare obiectiv cadru în parte și în funcție de aceste exemple de activități de învățare;
- 3. conținuturile învățării și sistemele de acționare** pentru acestea;
- 4. standardele curriculare de performanță** specifice obiectivelor cadru.

Conform concepției lui Cârstea Gh., 1997, programa școlară de educație fizică are următoarele caracteristici:

1. are caracter obligatoriu, prevederile ei trebuie respectate și îndeplinite;
2. asigură o bază unitară și multilaterală de pregătire pentru toți elevii;

3. asigură o pregătire gradată și continuarea ascendentă, îmbinând caracterul liniar cu cel concentric al instruirii. Caracterul liniar este dat de apariția permanentă, de la o etapă la alta, a unor elemente noi. Caracterul concentric al instruirii este reprezentat de reluarea elementelor însușite anterior în scopul consolidării și perfecționării.
4. asigură o relativă tratare diferențiată a elevilor, în funcție de sex, întrucât prevede unele ramuri de sport numai pentru eleve (gimnastică ritmică, aerobică) sau numai pentru elevi, (fotbal, rugby etc.) sau unele elemente din gimnastica aerobică și sărituri cu sprijin.

Curricula fotbalului școlar, ca parte integrală a disciplinei educație fizică, preia obiectivele specifice pe care, în concordanță cu valențele jocului de fotbal, le diversifică în obiective operaționale proprii, obiective care urmează să fie realizate (rezolvate) apoi în lecțiile de educație fizică.

Astfel, valențele formative ale jocului de fotbal devin în curriculumul acestuia în școală - obiective specifice care, în continuare, în practică se diversifică în obiective operaționale.

Obiectivul principal al prezenței jocului de fotbal în lecțiile de educație fizică din învățământul primar și gimnazial este practicarea lui autonomă în cadrul unei competiții cu mai multe echipe, cu efectiv redus pe teren redus și cu regulament simplificat, ceea ce permite accesul tuturor elevilor claselor respective la valențele formative ale fotbalului. Acestea sunt active, eficiente, numai atunci când jocul este practicat autonom, integral, repetat, cu o motivație suficientă din partea elevilor, capabilă să asigure imediat o „stare generală de bine” elevilor practicanți.

Jocul de fotbal este un mijloc important, principal al educației fizice școlare care, alături de atletism, gimnastică și alte jocuri sportive contribuie la realizarea obiectivelor educației fizice la elevii de toate vârstele, realizând un echilibru între efortul intelectual și cel fizic în orarul săptămânal al elevilor, fiind astfel inclus în planurile de învățământ începând cu clasa I-a.

Predarea jocului de fotbal în învățământul primar și gimnazial are două aspecte:

1. Ca mijloc al educației fizice și ca atare total subordonat scopului, sarcinilor, obiectivelor, structurii și cadrului organizatoric al lecțiilor de educație fizică;

2. Formarea la elevi de cunoștințe, priceperi și deprinderi (abilități) necesare practicării integrale și independente a jocului de fotbal.

În spațiul din lecția de educație fizică acordat jocului de fotbal ar trebui să se țină seama și de următoarele:

- îmbinarea activităților de conducere și organizare a profesorului cu activitatea de dezvoltare a capacităților de autoorganizare și autoarbitrare a elevilor în ceea ce privește jocul cu efectiv redus pe teren redus;
- folosirea unor game variate de exerciții tehnico-tactice pentru rezolvarea relațiilor 1x1, 2x2, 3x3 specifice posturilor din echipă;
- folosirea unor exerciții și structuri fundamentale care să vizeze adresa, precizia, ambidextria și care să se execute pe fondul creșterii vitezei de execuție și a complexității;
- în lecțiile de inițiere, folosirea diverselor concursuri, întreceri obișnuiesc elevii cu solicitările competiției, le formează dorința de autodepășire;
- de asemenea trebuie să se folosească complexe de exerciții care acționează cumulativ asupra deprinderilor specifice tehnico-tactice cât și asupra dezvoltării calităților motrice.

Programa precizează pentru fiecare an de studiu, conținutul educației fizice ca obiect al planului de învățământ.

Sub influența reformei curriculare, suferă o serie de transformări ca urmare a procesului complex de elaborare și de revizuire în viziunea curriculară, care presupune proiectarea obiectivelor, conținuturilor activităților de învățare și a principiilor și metodelor de evaluare.

Acțiunea de elaborare a noilor programe școlare de educație fizică și sport a fost demarată în 1994/1995. Programele de educație fizică au un conținut diferențiat în funcție de gradul, ciclul de învățământ, tipul de școală ceea ce asigură accesibilitatea și un mai pronunțat caracter formativ al procesului instructiv-educativ prin creșterea contribuției educației fizice la pregătirea elevilor pentru profesiunea următoare.

Evaluarea elevilor, notarea lor privind însușirea practicării jocului de fotbal, trebuie să fie realizată în funcție de

„Standardele de evaluare” concepute în anul 2003 de **Serviciul Național de Evaluare și Examinare** din Ministerul Educației, Cercetării și Tineretului dar și în funcție de respectarea și aplicarea regulamentului de joc și de competiție și de condițiile de practicare autonomă raportate și la clasamentele competițiilor respective.

Particularitățile biomotrice al elevilor din clasele I-IV

Creșterea și dezvoltarea copiilor reprezintă o problemă biologică de mare importanță teoretică și practică. Literatura de specialitate ne prezintă numeroase date, printre cele importante fiind cele legate de fenomenul de accelerare a creșterii, de fondul ereditar, de rolul condițiilor de mediu, sociale, în dezvoltarea copiilor.

O problemă care nu poate fi neglijată de profesorul de educație fizică este caracterul particular al biologiei vârstei de creștere. Din datele existente în momentul de față în literatura de specialitate a domeniului nostru, putem trage următoarea concluzie:

dezvoltarea și creșterea copiilor nu se face uniform, ci pe parcursul dezvoltării apar perioade de accelerare și de încetinire a creșterii datorate fie condițiilor de viață, fie particularităților individuale.

Trebuie să subliniem faptul că studierea sau cunoașterea particularităților pe grupe de vârstă este o **îndatorire obligatorie a profesorilor de educație fizică**, deoarece numai în acest fel instruirea își poate atinge scopul final propus.

Necunoașterea sau ignorarea acestor particularități conduce la instruirea copiilor în lecția de educație fizică cu teme din fotbal după schemele de pregătire folosite la fotbaliștii adulți, ceea ce va aduce un mare prejudiciu în privința sănătății copiilor.

S-a afirmat de nenumărate ori și repetăm și noi cu această ocazie: **“copilul nu este un adult în miniatură.”** El are o serie de particularități morfologice și funcționale, datorită organismului în creștere și dezvoltare, lucru de care noi trebuie să ținem seama.

Deși nu este de dată recentă, lucrarea de cercetare științifică: „*Potențialul biomotric al populației școlare din România*” (1972), elaborată de colectivul condus de prof. Dr. Nicu Alexe și Mazilu Virgil, vine în sprijinul abordării noastre, referitoare la introducerea jocului de fotbal ca mijloc de acționare în cadrul

lecțiilor de educație fizică încă de la clasa I-a.

Considerăm necesar ca viitorii profesori de educație fizică să elaboreze mijloacele de acționare pe care le vor utiliza în lecție în funcție de potențialul biomotric al elevilor respectivi.

În ceea ce privește potențialul biomotric al elevilor din clasele I-IV, autorii (prof. Dr. Nicu Alexe, Mazilu Virgil, Wilk Erwin, Focșeneanu Alexandra) au formulat următoarele concluzii:

- a. Statura în ortostatism adaugă în primii 4 ani de școală 17,34 cm (14,31%) la băieți;
- b. Relația dintre statură în ortostatism și statura șezând demonstrează că, creșterea în înălțime, la această vârstă, se face mai mult pe seama membrelor inferioare decât a trunchiului, (dezvoltarea progresivă a musculaturii și mobilității articulare a trenului inferior);
- c. Relația dintre perimetrul toracic și statura în ortostatism (indicele Erismann) demonstrează lipsa de armonie la această vârstă, între creșterea în lungime și grosime a trunchiului, relevând existența așa numitului "torace îngust". Aceștia trebuie să i se dezvolte perimetrele și diametrele prin antrenarea și adaptarea aparatului respirator la ventilații pulmonare ample, folosind, în acest scop, cât mai frecvent alergările de durată în ritm uniform și tempo scăzut (particular fiecărui an de vârstă în discuție);
- d. Creșterea somatică este influențată atât de mediul social cât și de relieful geografic. Cercetarea atestă că parametrii somatici înregistrați în mediul urban sunt mai buni decât cei înregistrați în mediul rural. Cele mai mari valori s-au înregistrat în orașele de la șes față de cele de la munte. Trebuie totuși de subliniat faptul că în ciuda unor valori somatice mai slabe la băieții din mediul rural, ei prezintă rezultate bune la alergările de durată, la aruncarea mingii, la forța musculaturii spatelui, la tracțiuni și flotări. În același timp, băieții din mediul urban au performanțe bune la probele de viteză și detentă.
- e. Rezistența cardio-respiratorie la alergările de durată crește în perioada de vârstă de la 7-12 ani cu 51,9% din totalul constatat în perioada de vârstă între 7-11 ani;
- f. Rezistența în regim de forță a musculaturii abdominale înregistrează, între 7-12 ani, o creștere de 66,8% din dezvoltarea totală pe care o acumulează de la 7 la 18 ani;

- g. Rezistența în regim de forță a musculaturii flexoare scapulo – humerală și a membrelor inferioare crește cu numai 17,55% din totalul înregistrat în cei 12 ani de școală, performanță deficitară la această vârstă;
- h. Rezistența în regim de forță a musculaturii extensoare scapulo-humerală și a membrelor superioare crește cu numai 22,8% din total (7-18 ani) de asemeni deficitară;
- i. Rezistența în regim de forță a musculaturii spatelui crește la băieții între 7-12 ani cu numai 23,22 % din totalul creșterii
- j. Forța explozivă a membrelor inferioare (detenta) crește la băieți cu 26,8% din totalul creșterii;
- k. Îndemânarea generală se realizează între 7-12 ani în proporție de 43% din total;
- l. Mobilitatea articulară coxo-femurală și a coloanei vertebrale, în plan anterior, crește la băieți cu numai 0,76 cm la 6,95, ceea ce reprezintă doar 8,07% din această extraordinară dezvoltare a mobilității ce se înregistrează în cei 12 ani de școală.

Se constată, de asemenea, un ritm scăzut de dezvoltare a musculaturii spatelui (musculatura șanțurilor vertebrale) pentru a cărei remediere și corectare este strict necesară includerea în lecția de educație fizică a unor exerciții de redresare și extensie a coloanei vertebrale.

Cercetarea citată de către noi, atestă că resursele de energie încep să se diversifice la această vârstă într-un timp extrem de scurt, timp care este bine să fie folosit de către profesorul de educație fizică pentru sprijinirea acestui proces.

De asemenea, trebuie subliniat faptul că, rezultatele cercetării citate demonstrează că este vorba de entități cu profil și posibilități proprii bine conturate, și nu de “imitații de adult” la scară, care în multe cazuri le întrec pe cele ale adulților. Cel mai concludent exemplu îl constituie rezistența cardio-respiratorie la alergările de durată, la care media pe țară, la clasa a patra primară (10-11 ani), este de 3.085 metri. Ne întrebăm, câți adulți sunt în stare să facă acest lucru cu aceeași dezinvoltură și mai ales fără o pregătire prealabilă?.

Implicațiile particularităților de vârstă ale copiilor asupra procesului instructiv educativ

Dezvoltarea fizică și psihică a copiilor de 7 – 11 ani prezintă particularități deosebite, de a căror respectare depinde nu numai randamentul de moment, ci și cel de viitor.

Dintre particularitățile copiilor, la această vârstă, care au influență directă asupra programului instruirii, pot fi menționate următoarele:

Din punct de vedere morfologic:

- mușchii școlarului mic sunt slab dezvoltați;
- flexorii sunt mai bine dezvoltați decât extensorii;
- tonusul muscular este scăzut;
- forța musculară este redusă, iar menținerea constantă a echilibrului este efort suplimentar;
- structura oaselor este deficitară ca rezistență.

Toate acestea implică o preocupare pentru corectarea motricității, de cele mai multe ori defectuoasă, imprimarea unei ținute corecte în timpul mersului, alergării, în poziția stând și cea șezândă.

Propunem să se folosească exerciții destinate mușchilor extensori, pentru întărirea mușchilor antigravitaționali, prin angrenare corectă, eliminarea cauzelor care provoacă deformările coloanei vertebrale, învățarea mușchilor și formarea stereotipurilor dinamice, ce se vor executa, de la început, corect.

Din punct de vedere funcțional:

La 7 ani se încheie procesul de diferențiere a neuronilor corticali și periferici, precum și mielinizarea tuturor fibrelor aferente și eferente.

Diferențierea neuronilor corticali se face dinspre profunzime spre suprafață. Funcțional, fenomenul cel mai important este lipsa echilibrului dintre procesele corticale fundamentale, cu predominanța excitației; inhibiția de diferențiere este slab

dezvoltată, de aici, voioșia exagerată, neastâmpărul veșnic, irascibilitatea, starea de agitație permanentă a școlarului, care trece apoi brusc la o stare de depresiune tranzitorie, de asemenea, instabilitatea relativă a concentrării și dificultatea menținerii atenției timp mai îndelungat.

Plasticitatea deosebită a sistemului nervos central, la acești copii, le conferă o receptivitate accentuată în comparație cu adulții, asigurând recepționarea unui număr relativ mare de informații.

Rețeaua vasculară la școlarii mici este relativ bine dezvoltată;

Frecvența cardiacă este ridicată, volumul inimii mic; din această cauză, orice efort reclamă o sporire considerabilă a frecvenței cardiace.

Aparatul respirator la școlarul mic este slab dezvoltat, din punct de vedere anatomic, în condiții de solicitare suplimentară nedozată, capacitatea funcțională a aparatului respirator se epuizează repede, ceea ce constituie unul din principalii factori limitatori ai efortului prelungit și nejustificat la această vârstă.

Din punct de vedere psihic:

La intrarea în școală, percepția copilului este globală și superficială, aceasta se transformă devenind voluntară.

De asemenea, memoria școlarului mic deține un loc important între procesele intelectuale ale acestuia. Copilul memorează cu ușurință, dar destul de defectuos, dacă nu este îndrumat.

Procesele emotive ale copilului de vârstă școlară mică se dezvoltă în cadrul activităților pe care le desfășoară și prin relațiile pe care le stabilește cu oamenii (exemplu în activitatea sportivă organizată).

Personalitatea copilului la această vârstă (8-12 ani), este evidențiată prin conturarea ei progresivă pe parcursul activității, pentru a-și îndeplini obligațiile față de școală sau activitatea sportivă (dacă a fost selecționat).

În funcție de toți acești indici morfofuncționali și psihici ai copiilor de vârstă școlară mică, recomandăm ca în lecția de educație fizică să se pună accent pe exercițiile legate de viteză și îndemănare, evitându-se eforturi de lungă durată, efectuate cu intensitate mare, precum și cele de forță, bazate pe încărcături mari.

De asemenea, recomandăm ca deprinderile motrice și

stereotipurile dinamice să fie dezvoltate și repetate continuu, în vederea perfecționării și stabilirii lor. Ele vor fi cât se poate de corect însușite de la început, în scopul obținerii unui randament cât mai mare, precum și în vederea utilizării lor corecte în etapele ulterioare.

Volumul și intensitatea efortului vor fi adaptate, corespunzător, nivelului de dezvoltare morfofuncțională.

Principalele noastre recomandări sunt:

1. executarea tuturor sarcinilor motrice în cadrul jocurilor de mișcare, ca perioadă de adaptare și însușire;
2. păstrarea caracterului de joacă în lecția de educație fizică încercând ca mijloacele de acționare efectuate să constituie o adevărată bucurie pentru copii și în nici un caz un motiv de întristare și oboseală,

Introducând jocul de fotbal (minifotbal) în cadrul lecției de educație fizică vom crea posibilitatea dobândirii unui număr mare de deprinderi motrice specifice jocului de fotbal, de la procedeele de bază până la elemente de alergare, sărituri, căderi, ridicări, întoarceri, opriri, porniri, etc.

Nu putem să nu semnalăm faptul că, chiar și la copii, jocul de fotbal necesită reacții rapide la solicitări care alternează continuu și surprinzător, atenția, în timpul jocului, având un caracter voluntar. Astfel, copilul se concentrează conștient, făcând abstracție de alți excitanți străini, obiectele asupra cărora este îndreptată atenția, fiind mingea, poziția, mișcarea și acțiunea adversarului.

La copii, atenția este concentrată, în special, asupra lovirii mingii (pase, șuturi la poartă sau conducerea ei). Practicarea jocului de fotbal, la această vârstă se caracterizează printr-o complexitate de stări emoționale, generate de faptul că jocul de fotbal, în sine, reprezintă o întrecere între grupuri mai mici sau două echipe, ambele dornice de victorie. Aceasta este foarte ușor vizibilă la copii, stimulenta victoriei fiind prezent chiar înaintea începerii jocului, manifestările lor fiind vii și sugestive.

Din acest punct de vedere, noi recomandăm la nivelul elevilor din clasele I-IV unele cerințe mai reduse, organizarea jocurilor prin limitarea unor sarcini în așa măsură încât dominantă principală să o constituie caracterul ludic al jocului coroborat cu dobândirea cât mai multor deprinderi specifice jocului de fotbal (și pe cât posibil corecte).

În concluzie, între 8-10 ani, copiii fac progrese rapide în capacitatea de învățare motrică dar le lipsește simțul jocului combinativ, el rezumându-se, frecvent, la “unul contra toți”, precum și lipsa simțului divizării spațiului de joc, reflectat în “toți aleargă după minge”.

Iată o explicație finală a necesității folosirii jocurilor de mișcare, cu sarcini cât mai precise. La început nu trebuie neglijat aspectul jocului cu mingea sub formă de hârjoneală-zbenguială care este încă un mod de a stimula motivația la copii.

Predarea jocului de fotbal în lecția de educație fizică la clasele I-a și a II-a

Curriculum-ul școlar de educație fizică pentru învățământul primar reflectă concepția care stă la baza reformei sistemului românesc de învățământ, urmărind realizarea finalităților stipulate în **Legea Învățământului**, referitoare la dezvoltarea complexă a personalității copiilor.

Prin obiectivele specifice stabilite, sunt urmărite cu precădere:

1. întărirea stării de sănătate a copiilor;
2. dezvoltarea fizică armonioasă a acestora;
3. dezvoltarea capacităților psiho-motrice;
4. educarea unor trăsături pozitive de comportament.

Curriculum-ul de față se adresează, în primul rând, celor care predau educația fizică la acest nivel de învățământ (învățători, institutori, profesori de specialitate), directorilor de școli, elevilor, părinților, specialiștilor angrenați în elaborarea sistemului național de evaluare, precum și autorităților locale interesate de procesul educațional.

Față de curriculum-ul anterior, dominantele noii viziuni de predare a educației fizice în școala primară se pot rezuma după cum urmează:

Curriculum-ul anterior	Curriculum-ul actual
• conținut constituit din elemente având caracter sportiv; • conținuturi care depășesc din punct de vedere cantitativ posibilitățile de asimilare ale elevilor; • orientarea finalităților spre realizarea unor performanțe sportive;	• conținut constituit preponderent din elemente de educație fizică; • conținuturi adecvate din punct de vedere cantitativ posibilităților de asimilare a elevilor; • orientarea finalităților spre dezvoltarea armonioasă a personalității elevilor;

• conținuturi ale învățării și activități de învățare destinate în mod egal tuturor elevilor; • curriculum insuficient adecvat disponibilităților fizice și intereselor elevilor; • curriculum neadaptat la condițiile materiale existente în școală și la tradițiile locale; • valorificarea insuficientă a modelului didactic concentric; • absența obiectivelor formulate în termeni de atitudini.	• conținuturi ale învățării și activități de învățare asigurând cerința de constituire a unor trasee individuale de pregătire a elevilor; • curriculum orientat spre respectarea particularităților fizice și spre interesele elevilor; • curriculum adaptabil la baza materială specifică și la tradițiile locale; • eșalonarea conținuturilor după modelul didactic concentric; • formularea obiectivelor în termeni de atitudini, posibile de realizat prin intermediul specificului tuturor celorlalte obiective.
---	---

Programa de educație fizică pentru clasa I

Programa a fost aprobată prin
Ordin al Ministrului Educației nr. 4686 / 05.08.2003

Menționăm că următoarea programă de educație fizică nu a fost modificată de către autorul acestui curs universitar, ea este identică ca și conținut cu cea pe care Ministerul Educației, Cercetării și Tineretului o impune profesorilor de educație fizică.

Obiective cadru

1. Întreținerea și îmbunătățirea stării de sănătate a copiilor și formarea deprinderilor igienico-sanitare.
2. Influențarea evoluției corecte și armonioase a organismului și dezvoltarea calităților motrice de bază.
3. Dezvoltarea deprinderilor motrice de bază, aplicativ-utilitare și sportive elementare.
4. Formarea obișnuinței de efectuare independentă a exercițiilor fizice.
5. Dezvoltarea spiritului de echipă și a colaborării, în funcție de un sistem de reguli acceptate.

A. OBIECTIVE DE REFERINȚĂ ȘI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

1. ***Întreținerea și îmbunătățirea stării de sănătate a copiilor și formarea deprinderilor igienico-sanitare***

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
<i>La sfârșitul clasei I elevul va fi capabil:</i>	<i>Pe parcursul clasei I se recomandă următoarele activități:</i>
1.1. să identifice principalele	• receptarea explicațiilor și a

caracteristici ale stării de sănătate;	exemplurilor; • urmărirea evoluției individuale;
1.2. să cunoască și să respecte regulile de igienă personală și de evitare a accidentelor sportive în practicarea exercițiilor fizice;	• activități de însușire și de practicare a regulilor de igienă personală și de evitare a accidentelor sportive în funcție de exemplele propuse; • urmărirea aplicării regulilor în activitățile practice;
1.3. să adopte un comportament adecvat care să reflecte respectarea regulilor de evitare a accidentelor.	• verificare sistematică a comportamentului față de regulile de evitare a accidentelor; • recomandări, exemple; • aprobări-dezaprobari, evidențieri etc.

2. Influențarea evoluției corecte și armonioase a organismului și dezvoltarea calităților motrice de bază

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
2.1. să identifice segmentele corpului și să adopte poziția corectă a acestora în situații statice și dinamice;	• adoptări de poziții pe baza prezentării și a exemplificării; • corectări; • exerciții și jocuri pentru formarea poziției corecte; • atenționări și corectări sistematice;
2.2. să cunoască și să execute principalele exerciții de dezvoltare fizică a segmentelor corpului, după demonstrație;	• identificarea elementelor exercițiului în demonstrații; • exerciții pentru fiecare segment al corpului; • corectări;

2.3. să execute mișcările însușite cu rapiditate și coerent, potrivit posibilităților individuale;	• adoptări de poziții și declanșări de mișcări la diferite semnale; • execuția repetată a unei mișcări, deprinderi, sub formă de întrecere; • jocuri dinamice cu solicitări de viteză;
2.4. să folosească deprinderile însușite, în condiții variate;	• exersarea deprinderilor însușite în condiții variate etc. • exersarea legată a 2-3 deprinderi însușite în cadrul ștafetelor și al jocurilor dinamice;
2.5. să acționeze asupra propriului corp prin contracția musculaturii segmentelor;	• efectuarea de exerciții localizate la nivelul principalelor regiuni musculare, cu învingerea greutății propriului corp; • ștafete cu elemente de forță;
2.6. să depună eforturi cu durate prelungite;	• efectuarea de eforturi continue, cu progresia duratei; • jocuri și ștafete extinse ca durată, repetate de mai multe ori; • testări;
2.7. să persevereze în participarea la activități specifice dezvoltării calităților motrice;	• receptarea modelului specific de dezvoltare fizică armonioasă; • examinări somatoscopice periodice; • exerciții specifice; • concursuri etc.

3. Dezvoltarea deprinderilor motrice de bază, aplicativ-utilitare și sportive elementare

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
3.1. să-și însușească mecanismul de bază al deprinderilor de mers, alergare, săritură și de aruncare-prindere și să îl aplice în activitățile motrice;	• identificarea mecanismului deprinderilor în demonstrare și în explicație; • exersare fragmentată și globală;
3.2. să-și însușească mecanismul de bază al deprinderilor aplicativ-utilitare;	• identificarea mecanismului deprinderilor în demonstrare și în explicație; • exersare fragmentată și globală;
3.3. să-și însușească deprinderile motrice elementare aparținând unor probe și ramuri de sport;	• identificarea mecanismului deprinderilor în demonstrare și în explicație; • exersare fragmentată și globală; • jocuri dinamice și pregătitoare;
3.4. să persevereze în exersarea deprinderilor până la însușirea corectă a acestora.	• exersări fragmentate și globale; • corectări și recomandări etc.

4. Formarea obișnuinței de efectuare independentă a exercițiilor fizice

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
4.1. să conștientizeze efectele pozitive ale practicării independente a exercițiilor	• dialog însoțit de explicații; • exemple de conținuturi și

fizice, realizându-le pe cele simple.	forme de organizare;
4.2. să manifeste interes și perseverență în realizarea activităților independente.	• recomandări generale și individualizate etc.

5. Dezvoltarea spiritului de echipă, a colaborării, în funcție de un sistem de reguli acceptate

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
5.1. să cunoască și să respecte regulile de organizare și de desfășurare a activităților practice;	• activități în diferite formații de lucru; • jocuri și întreceri individuale și pe echipe;
5.2. să cunoască modul de comportare în relația cu colegii și să-l adopte pe parcursul activităților desfășurate;	• dialog punctat cu precizări și cu exemple; • activități de grup;
5.3. să manifeste spirit de colaborare în relația cu colegii.	• sesizarea modelului de comportament în prezentarea profesorului și în exemple; • activități practice de exersare și întreceri.

B. CONȚINUTURILE ÎNVĂȚĂRII

1. Capacitatea de organizare

- Formații de adunare în linie pe un rând (formații de adunare în linie pe două rânduri; formațiile de deplasare în coloană câte unul și câte doi).
- Alinierea în linie.
- **Pозиțiile dreпți și pe loc repaus.*
- Întoarceri prin săritură, la stânga și la dreapta.

- **Pornire cu mers pe loc și oprire (pornire și oprire din mers).*
- **Trecerea din linie pe un rând în formațiile de semicerc și cerc.*

2. Dezvoltarea armonioasă

- Pozițiile: stând depărtat, pe genunchi, șezând și culcat.
- Mișcări: duceri ale brațelor (înainte, sus, lateral); ale unui picior înainte, înapoi, lateral; ale palmelor pe șold, pe umeri, la ceafă; îndoiri și întinderi ale brațelor, ale trunchiului, ale picioarelor; răsuciri ale gâtului, ale trunchiului; rotări ale capului și ale brațelor;
- Postura corectă.

3. Calitățile motrice de bază

- Viteza (viteză de reacție la stimuli vizuali, viteză de execuție în acțiuni motrice singulare, viteză de deplasare pe direcție rectilinie).
- Îndemânarea (coordonarea acțiunilor motrice realizate individual).
- Forța (forță dinamică segmentară).
- Rezistența (rezistență generală la eforturi aerobe).

4. Deprinderi motrice de bază

- Mers (mers obișnuit cu ținută corectă și coordonare de brațe, **mers cu păstrarea direcției către diferite repere; mers în coloană câte unul*).
- Alergare (pasul de alergare, alergare cu păstrarea direcției, **alergare în coloană câte unul*).
- Săritură (săritură pe loc și cu deplasare, cu desprindere de pe ambele picioare).
- Aruncare și prindere (aruncarea lansată cu una și două mâini, cu rostogolirea obiectului pe sol la distanță).

5. Deprinderi utilitar-aplicative

- Echilibrul (menținerea pozițiilor stând pe vârfuri, pe un genunchi, într-un picior pe sol și pe suprafețe înguste și înălțate).
- Cățărare-coborâre (cățărare-coborâre cu ajutorul brațelor și picioarelor, pe scara fixă, prin pășire și apucări succesive).

- Escaladare (escaladare cu apucare, sprijin și pășire pe obstacol).
- Tracțiune (deplasarea propriului corp, pe o suprafață alunecoasă, prin tracțiune cu brațele).
- Împingere (deplasarea propriului corp situat pe sol/bancă, prin împingeri realizate cu brațele și picioarele).
- Transport (transport de obiecte ușoare, apucate cu una-două mâini, individual și pe perechi).

6. Deprinderi sportive elementare

- Cu specific de atletism (alergarea de durată în tempo moderat, alergarea de viteză cu start din picioare, săritură în lungime cu elan, aruncarea mingii de oină de pe loc, la distanță).
- Cu specific de gimnastică (cumpănă pe un genunchi cu sprijinul palmelor pe sol, semisfoara, podul de jos, **stând pe omoplați*, rulare laterală, **rulare pe abdomen și piept*, rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit).
- Specifice jocurilor sportive (pasarea și prinderea mingii cu două mâini de pe loc, pasarea cu o mână și prinderea cu două mâini de pe loc, **pasarea mingii cu piciorul - băieți, de pe loc, dribling simplu și multiplu pe loc, conducerea mingii cu piciorul - băieți, ștafete și jocuri cuprinzând procedeele învățate;**

Programa de educație fizică pentru clasa a II-a

Programa a fost aprobată prin
Ordin al Ministrului Educației nr. 4686 / 05.08.2003

Menționăm că următoarea programă de educație fizică nu a fost modificată de către autorul acestui curs universitar, ea este identică ca și conținut cu cea pe care Ministerul Educației, Cercetării și Tineretului o impune profesorilor de educație fizică.

A. OBIECTIVE DE REFERINȚĂ ȘI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

1. Întreținerea și îmbunătățirea stării de sănătate a copiilor și formarea deprinderilor igienico-sanitare

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
<i>La sfârșitul clasei a II-a elevul va fi capabil:</i>	<i>Pe parcursul clasei a II-a se recomandă următoarele activități:</i>
1.1. să cunoască principalele caracteristici ale stării de sănătate;	• receptarea exemplelor și a explicațiilor;
1.2. să cunoască și să aplice regulile de igienă personală și de evitare a accidentelor sportive în practicarea exercițiilor fizice;	• dialog însoțit de exemplificări și de explicații; • angrenare în realizarea condițiilor igienice;
1.3. să cunoască motivele care pot genera accidente în funcție de specificul activității desfășurate;	• dialog însoțit de exemplificări și de explicații;

1.4. să adopte un comportament disciplinat și să respecte regulile de evitare a accidentelor din proprie inițiativă.	• enunțarea regulilor necesare; • aprobări-dezaprobari, evidențieri etc.
---	---

2. Influențarea evoluției corecte și armonioase a organismului și dezvoltarea calităților motrice de bază

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
2.1. să execute corect principalele exerciții de dezvoltare fizică a segmentelor corpului;	• repetarea exercițiilor după modelul demonstrat de cadrul didactic; • exerciții pentru fiecare segment al corpului; • corectări;
2.2. să cunoască și să adopte postura corectă a corpului în poziții statice și în acțiuni dinamice;	• exerciții pentru formarea reflexului de menținere a posturii corecte;
2.3. să execute rapid mișcările comandate la semnale vizuale, auditive și tactile;	• adoptări de poziții și declanșări de mișcări la diferite semnale; • execuția rapidă de mișcări și deprinderi, sub formă de întrecere; • jocuri și ștafete care solicită viteză; • testări;
2.4. să folosească deprinderile însușite în condiții complexe și variate;	• repetarea sistematică a fiecărei deprinderi motrice însușite; • combinații de deprinderi însușite, executate în jocuri și ștafete;

2.5. să acționeze asupra musculaturii propriului corp în raport cu rezultatele anterioare;	• efectuarea de exerciții localizate la nivelul principalelor regiuni musculare, cu învingerea greutății propriului corp; • ștafete și jocuri cu elemente de forță; • testări;
2.6. să depună eforturi uniform moderate cu durate prelungite progresiv;	• exersarea unor acțiuni motrice în “serii”, intercalate cu pauze de revenire parțială; • efectuarea de eforturi continue, cu progresia duratei; • jocuri și ștafete extinse ca durată, repetate de mai multe ori; • testări;
2.7. să acționeze pentru evoluția armonioasă a propriului corp la sugestia cadrului didactic și din proprie inițiativă.	• compararea cu modelul specific de dezvoltare fizică armonioasă; • examinări somatoscopice periodice, etc.

3. Dezvoltarea deprinderilor motrice de bază, aplicativ-utilitare și sportive elementare

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
3.1. să aplice în activitățile practice deprinderile motrice corect însușite	• exersare globală în funcție de explicații și cu demonstrare; • exersare în relație cu alte deprinderi;
3.2. să aplice în activitățile motrice deprinderile aplicativ-utilitare corect însușite	• exersare globală însoțită de explicații și cu demonstrări; • exersare în relație cu alte deprinderi;

3.3. să aplice în întreceri deprinderile motrice corect însușite, specifice ramurilor de sport predate;	• exersare globală în funcție de explicații și cu demonstrare; • exersare în relație cu alte deprinderi; jocuri dinamice și pregătitoare;
3.4. să persevereze în exersarea deprinderilor formate anterior și să le însușească corect pe cele noi.	• exersări fragmentate și globale; • corectări și recomandări etc.

4. Formarea obișnuinței de efectuare independentă a exercițiilor fizice

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
4.1. să cunoască importanța practicării independente a exercițiilor fizice și să le efectueze în programul zilnic.	• prezentare, explicații; • exemple de conținuturi și forme de organizare.

5. Dezvoltarea spiritului de echipă, a colaborării, în funcție de un sistem de reguli acceptate

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
5.1. să-și însușească noi reguli de organizare și de desfășurare a activităților practice;	• activități în diferite formații de lucru; • jocuri și întreceri individuale și pe echipe;
5.2. să manifeste sociabilitate și spirit de colaborare în relația cu colegii;	• dialog asociat cu prezentări și cu exemple; • activități practice de exersare; • întreceri etc.
5.3. să respecte deliberat regulile stabilite în desfășurarea întrecerilor.	

B. CONȚINUTURILE ÎNVĂȚĂRII

1. Capacitatea de organizare

- Formații de adunare în linie pe un rând; formații de adunare în linie pe două rânduri; formațiile de deplasare în coloană câte unul și câte doi.
- Alinierea în linie.
- Pozițiile drepte și pe loc repaus.
- Întoarceri prin săritură, la stânga și la dreapta.
- **Pornire cu mers pe loc și oprire (pornire și oprire din mers).*
- Trecerea din linie pe un rând în formațiile de lucru semicerc și cerc, trecerea din coloană câte unul în formațiile de semicerc și cerc.

2. Dezvoltarea fizică armonioasă

- Pozițiile: stând depărtat, pe genunchi, șezând, culcat.
- Mișcări specifice segmentelor corpului.
- **Fazele actului respirator.*
- Postura corectă în poziții și acțiuni motrice variate.

3. Calități motrice de bază

- Viteza (viteză de reacție la stimuli vizuali și auditivi, viteză de execuție cu obiecte portative, viteză de deplasare).
- Îndemânarea (în acțiuni motrice individuale și pe perechi).
- Forța (forță dinamică generală și segmentară).
- Rezistența (rezistență cardio-respiratorie la eforturi aerobe).

4. Deprinderi motrice de bază

- Mers (mers pe vârfuri, pe călcâie, pe părțile inferioare și exterioare a labei piciorului, mers ghemuit).
- Alergare (alergare cu genunchii sus, alergare cu călcâiele la șezut, **alergare cu ocoliri de obstacole*, alergare în coloană câte doi).
- Săritură (sărituri pe loc și cu deplasare, cu desprindere de pe unul și ambele picioare; **săritura în lungime de pe loc*, sărituri din ghemuit în ghemuit).

- Aruncare și prindere (aruncare azvârlită cu o mână pe deasupra umărului, la distanță, prinderi cu două mâini din autoaruncări - în sus, în podea, la perete).

5. Deprinderi utilitar-aplicative

- Echilibru (deplasări în echilibru pe suprafețe înguste și înălțate).
- Târâre (târâre pe genunchi și antebrațe).
- Cățărare-coborâre (cățărare-coborâre pe scara fixă și bancă înclinată).
- Escaladare (escaladare cu aruncare și încălecarea obstacolului).
- Tracțiune (deplasarea unui obiect sau partener, prin tractare cu brațele realizată individual și pe perechi).
- Împingere (deplasarea unor obiecte/partener prin împingere).
- Transport (transport de obiecte ușoare, apucate cu ambele mâini, sprijinite la piept, pe umăr, individual).

6. Deprinderi sportive elementare

- Cu specific de atletism (alergarea de durată, alergarea de viteză cu start din picioare, **săritură în lungime cu elan* aruncarea mingii de oină de pe loc, la distanță).
- Cu specific de gimnastică (cumpănă pe un genunchi cu sprijinul palmelor pe sol, semisfoara, podul de jos, **stând pe omoplați*, rulare laterală, **rulare pe abdomen și piept*, rostogolire înainte din ghemuit în ghemuit, **rostogolire înainte din depărtat în ghemuit*, **rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat*).
- **Specifice jocurilor sportive** (pasarea și prinderea mingii cu două mâini de pe loc, pasarea cu o mână și prinderea cu două mâini de pe loc, **pasarea mingii cu piciorul - băieți, de pe loc, dribling simplu și multiplu de pe loc, dribling simplu și multiplu, din mers, conducerea mingii cu piciorul - băieți, ștafete și jocuri cuprinzând procedeele învățate**).

Mijloace de acționare pentru lecția de educație fizică - clasele I – II

În concordanță cu conținutul modelului educației fizice menționat în paginile anterioare, fotbalul împreună cu celelalte mijloace (atletism, gimnastică, baschet, handbal, volei, etc.) trebuie să contribuie la realizarea obiectivelor educației fizice de la ciclul primar, prevăzute de programa școlară.

Pentru aceasta, profesorul de educație fizică în selecționarea mijloacelor, metodelor și mai ales în organizarea și desfășurarea lecțiilor, va ține seama de particularitățile morfo-funcționale ale elevilor respectivi, de recomandarea ca activitățile de educație fizică să se desfășoare chiar în sezonul rece, cu precădere în aer liber, în vederea folosirii factorilor naturali ca mijloace de călire, de sporire a rezistenței organismului la intemperii.

Sugerăm ca la acest nivel de vârstă să fie angrenați atât băieții cât și fetele în cadrul jocurilor de mișcare, pentru stimularea plăcerii de a se juca cu mingea, chiar și cu piciorul (elemente din fotbal).

Fetele pot fi organizate separat sau în formații mixte cu băieții folosindu-se mingi mai ușoare.

La nivelul claselor I-II, sugerăm ca jocul de fotbal să fie prezent prin:

1. Jocuri de mișcare pregătitoare;
2. Dezvoltarea simțului mingii și a plăcerii de a se juca cu mingea prin exerciții de manevrare a mingii;
3. Întreceri sau jocuri (jocuri 3 contra 3, 4 contra 4 la o poartă sau două porți (improvizate); întreceri de genul „cine menține cel mai mult mingea în aer”, „cine marchează mai multe goluri din 10 lovituri de pedeapsă de la 7 m”, sau „cine transmite mai multe mingi pe un culoar (improvizat)”).
4. Procedee tehnico-tactice de bază ale jocului.

Jocuri de mișcare pregătitoare

Jocurile de mișcare, sau „dinamice” cum le denumesc Stănescu M., Ciolcă C. și Urzeală C. în „*Jocul de mișcare – metodă și mijloc de instruire în educație fizică și sport*”, Ed. Cartea Universitară, 2004,

„reprezintă unele dintre cele mai eficiente mijloace de însușire a conținuturilor specifice educației fizice și sportului.”.

În acest sens, Siedentop D., Herkowitz J., și Rink J., în „*Elementary Physical Education Methods*”, New Jersey, 1984, consideră că:

„educația fizică include, de altfel, orice acțiune motrică ce are ca obiectiv însușirea de către copii a modului de a participa la forme competitive și expresive de activități motrice.”.

„Jocul de mișcare (dinamic) reprezintă o variantă a activității ludice în care rolul mișcărilor este clar exprimat.

Baza jocului o constituie diferitele acțiuni motrice efectuate de subiect și îngrădite, parțial de o serie de reguli. Conținutul se stabilește în funcție de scop și determină forma jocului.”.

Stănescu M., Ciolcă C. și Urzeală C., 2004.

După: Epuran V., 1977; Sabău E., 2003 și Stănescu M., Ciolcă C. și Urzeală C., 2004, metodologia folosirii jocului de mișcare în activități motrice presupune selectarea acestora ca mijloace de instruire, pregătire, organizare și desfășurare a jocurilor.

Metodica formării deprinderilor motrice, a dezvoltării calităților motrice, imaginației, spiritului de colectiv, etc. la elevii claselor I-IV se bazează pe jocurile de mișcare și diferite întreceri (ștafete) deoarece jocul reușește să scoată copilul din ritmul activităților școlare, ajutându-l să se destindă.

Pentru valorificarea superioară a valențelor multiple sub raport instructiv-educativ, pentru a asigura manifestarea deplină a

influențelor benefice asupra elevilor, jocurile de mișcare trebuie organizate corespunzător unor criterii riguroase, pe care le vom prezenta în cele ce urmează:

1. Selectarea jocului

Alegerea jocurilor din cadrul unei lecții sau a unui ciclu de lecții se va face în concordanță cu:

- obiectivele urmărite;
- efectivul și compoziția clasei pe sexe;
- locul de desfășurare (în aer liber, în sală);
- factorii de climă (sezonul);
- particularitățile morfo-funcționale și psiho-fizice ale elevilor;
- durata jocului și materialele necesare pentru desfășurarea jocului.

2. Pregătirea spațiului de joc

În scopul pregătirii spațiului necesar jocului propus se va alege, amenaja și asigura terenul de joc astfel încât acesta să îndeplinească standardele cerute în legătură cu igiena suprafeței și materialelor folosite, dimensiuni, marcaje, etc.

3. Pregătirea materialelor necesare desfășurării jocului

În alegerea și pregătirea materialelor necesare în desfășurarea jocului vom ține cont ca acestea să fie adecvate și accesibile elevilor fără a exista riscul unor posibile accidentări din cauza acestora, concret vom ține cont de:

- forma și dimensiunile materialelor ;
- greutatea și înălțimea materialelor ;
- atractivitatea și stimulativitatea materialelor ;
- numărul corespunzător al materialelor.

4. Formarea echipelor și repartizarea sarcinilor de joc

Formarea echipelor și repartizarea sarcinilor de joc va avea în vedere următoarele:

- numărul participanților să fie adaptat suprafeței pe care se desfășoară jocul pentru a asigura o bună densitate și intensitate a lecției;
- sexul participanților – la aceste clase noi recomandăm

formarea echipelor mixte, dacă sarcinile jocului nu sunt prea complexe;

- alegerea sau numirea căpitanilor de echipă, ca formă de motivare a elevilor.

5. Explicarea și demonstrarea jocului

Este foarte important ca explicația jocului să se facă scurt și succint, folosind o terminologie (vocabular) adecvată vârstei elevilor. Explicația verbală trebuie să fie foarte clară și să punteze elementele esențiale și regulamentul de desfășurare al jocului.

Obligatoriu se va efectua un „*joc de probă*” pentru a verifica dacă elevii participanți au înțeles corect etapele jocului și regulamentul acestuia precum și pentru a permite o angrenare progresivă în efort. Acest „*joc de probă*” se desfășoară fără întrecere.

6. Arbitrajul

Arbitrajul jocurilor trebuie să asigure în primul rând respectarea regulilor privind:

- începerea și terminarea jocului;
- desfășurarea jocului;
- modul de stabilire al rezultatelor;
- sancțiuni și recompense ;
- durata jocului și dozarea efortului.

7. Indicații metodice

Deoarece jocurile de mișcare creează o stare de emulație, dublată de un consum energetic mare, se impun unele reguli de care profesorul de educație fizică trebuie să țină cont, astfel:

- la vârsta școlară mică (7-8 ani), jocurile de mișcare trebuie să conțină acțiuni și reguli simple.
- complexitatea jocurilor și nivelul de solicitare trebuie să crească treptat, astfel încât în clasa a IV-a să se poată practica jocuri pregătitoare pentru jocurile sportive, pentru fotbal (minifotbal) în cazul nostru;
- regulamentul de joc trebuie să fie simplu și să creeze probleme pe care copiii să le poată rezolva prin efort de imaginație, creativitate, dar și fizic;

- elevii trebuie să reușească să învețe jocurile, pentru a le practica și independent;
- limitele spațiului de joc și diferitele repere vor fi vizibile și se vor evidenția prin diferite marcaje sau obiecte;
- echipele vor fi egale ca număr și, de preferință, alcătuite pe sexe;
- în joc vor fi angrenați toți copiii din clasa respectivă;
- în calitate de conducător al jocului, profesorul de educație fizică va asigura respectarea regulamentului de joc, a sportivității, stabilirea corectă a rezultatelor, explicând totodată cauza deciziilor sale;
- profesorul de educație fizică va conduce de așa manieră jocul, încât să asigure o atmosferă de emulație și de manifestare a bucuriei pentru reușitele elevilor;
- profesorul de educație fizică va încuraja și stimula și echipele care nu câștigă, evitând sancțiunile care presupun eliminarea din joc;
- profesorul de educație fizică va lua, în mod obligatoriu, toate măsurile pentru prevenirea accidentelor.

Jocurile dinamice, bine organizate și cu un conținut corect, au influență educativă și formativă multilaterală asupra copiilor dacă sunt selecționate și dirijate, astfel încât să satisfacă varietatea intereselor și nevoilor de creștere și dezvoltare a acestora.

De asemenea, nu trebuie să omitem faptul că în unele jocuri se pot manifesta și aspecte negative în atitudinea și comportamentul elevilor, ceea ce necesită o corectare imediată.

Din numărul mare de jocuri și întreceri cu mingea, recomandăm folosirea următoarelor jocuri dinamice și ștafete:

1. Vânătorii la pândă

Vârsta elevilor: 7-9 ani;

Obiective instructive: dezvoltarea vitezei de deplasare, orientării spațiale, atenției și inițiere în lovirea mingii cu piciorul.

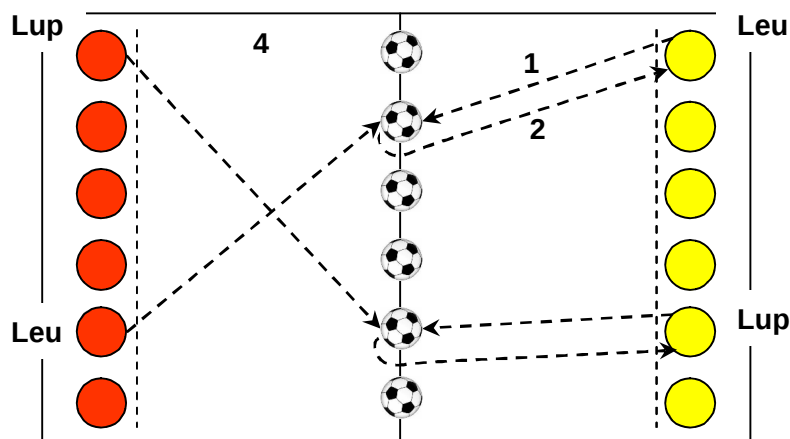
Organizarea jocului: Elevii împărțiți în mod egal pe două echipe (de exemplu: roșie și albă), se așează pe două rânduri, față în față, la o distanță de 10 - 15 metri și fiecare elev primește câte un

nume al unui animal sălbatic. Aceleași nume vor fi repartizate și elevilor de pe rândul opus. La mijlocul distanței dintre ei se așează 3-5 mingi pe aceeași linie.

Desfășurarea jocului: Profesorul strigă 2-4 nume de animale și indică o echipă (de exemplu: lup, urs, leu, tigru din echipa roșie).

Elevii din echipa anunțată care poartă numele animalului strigat, aleargă la mingi (1), și le conduc, prin lovirea acestora cu piciorul, la echipa lor (2).

În acest timp corespondenții din echipa adversă încearcă să îi prindă și să le ia mingile prin intervenție numai cu piciorul. Ei vor pleca spre adversari numai după ce aceștia au lovit pentru prima dată mingea cu piciorul.



După fiecare execuție este indicat să schimbăm echipele care conduc mingea. Numărul de execuții este egal pentru ambele echipe.

Câștigă echipa care reușește să ajungă cu cât mai multe mingi la echipa proprie.

Indicații metodice: Se mărește distanța dintre echipe în funcție de vârsta și nivelul de pregătire al elevilor.

2. Rațele și vânătorii

Vârsta elevilor: 7-9 ani;

Obiective instructive: dezvoltarea vitezei de deplasare, orientării spațiale, atenției și inițiere în lovirea mingii cu piciorul.

Organizarea jocului: Elevii împărțiți în mod egal pe două echipe

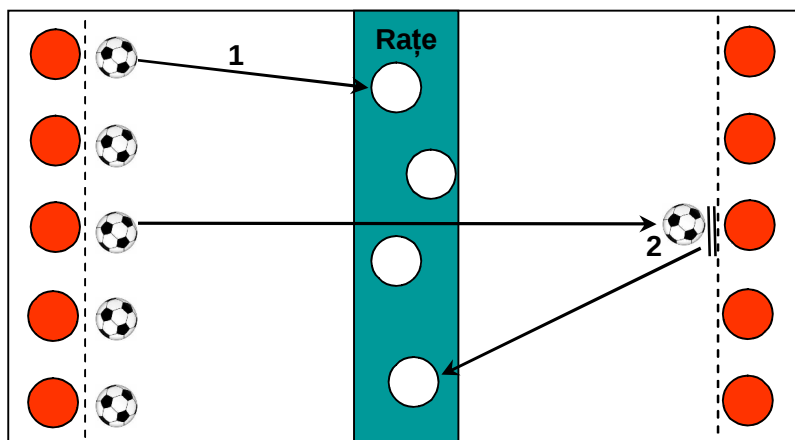
(de exemplu: roșie și albă), se așează pe două rânduri, față în față, la o distanță de 12 - 20 metri și se vor numi „vânători”.

Elevii din una din aceste echipe vor avea la picior câte o minge.

La mijlocul distanței dintre cele două echipe se trasează o suprafață de 4 metri în care vor sta 3-6 elevi numiți „rațe”.

Desfășurarea jocului: La semnalul profesorului, „vânătorii” încearcă prin lovirea mingii cu piciorul să atingă una din „rațe” (1).

Dacă „rața” nu a fost lovită și mingea ajunge fără să părăsească spațiul de joc, la un alt „vânător” acesta oprește mingea cu piciorul și încearcă, la rândul său, să lovească o „rață” (2).



Dacă mingea transmisă de „vânător” nu lovește nici o „rață” și nu poate fi oprită de alt „vânător” ieșind din spațiul de joc, mingea este socotită afară din joc și nu se mai poate folosi în acel joc.

Dacă o „rață” este lovită, va transmite mingea ușor spre un „vânător” și va părăsi spațiul de joc.

Câștigă „vânătorii” dacă reușesc să elimine toate „rațele” și să mai aibă mingi în joc sau câștigă „rațele” dacă în momentul în care nu mai sunt mingi în joc mai sunt „rațe” nelovite.

Indicații metodice: Se mărește distanța dintre echipe și se micșorează suprafața în care se deplasează „rațele” în funcție de vârsta și nivelul de pregătire al elevilor.

3. Mingea frige

Vârsta elevilor: 7-9 ani;

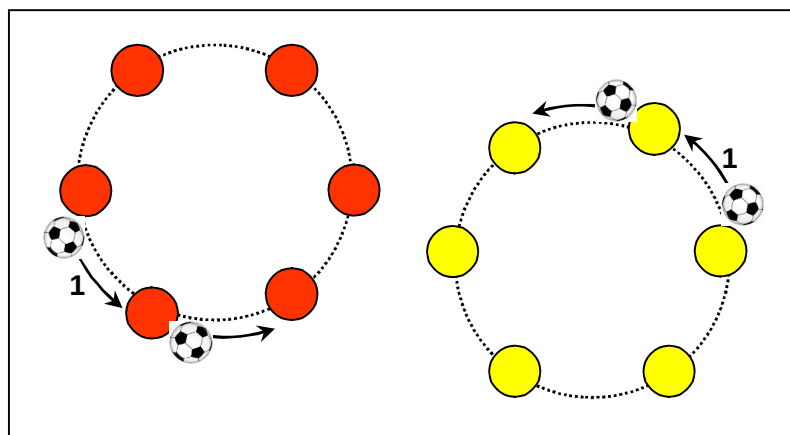
Obiective instructive: dezvoltarea coordonării segmentare,

vederii periferice, atenției și inițiere în lovirea mingii cu piciorul.

Organizarea jocului: Se formează cercuri de 6-8 elevi orientați cu fața spre exteriorul cercului. Unul din elevi are o minge.

Desfășurarea jocului: La semnalul profesorului, elevul care are mingea o transmite cu piciorul către unul din elevii de lângă el (1). La un alt semn al profesorului, elevul care este prins cu mingea dacă nu o transmite imediat spre alt elev este penalizat cu un punct.

Dacă acesta transmite mingea imediat și elevul următor nu este atent și o primește, acesta este la rândul său penalizat cu un punct.



Jocul se reia în sens opus și continuă în același fel.

Câștigă elevii care au cele mai puține puncte de penalizare după un timp dinainte stabilit.

Indicații metodice: Se mărește numărul de elevi și astfel se micșorează distanța dintre ei, în funcție de vârsta și nivelul de pregătire al elevilor.

4. La mijloc

Vârsta elevilor: 7-9 ani;

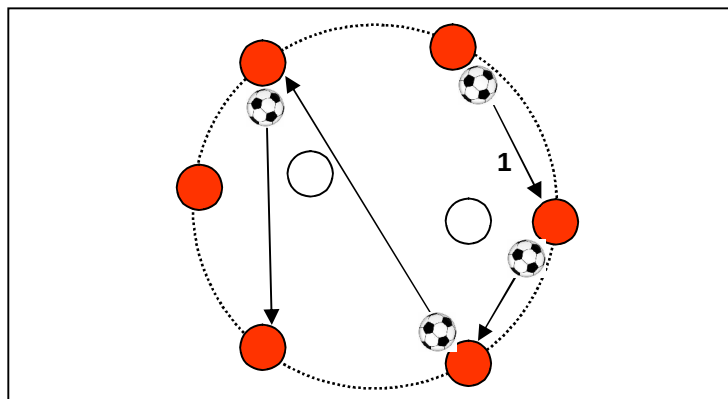
Obiective instructive: dezvoltarea coordonării segmentare, atenției, orientării spațiale și inițiere în lovirea mingii cu piciorul.

Organizarea jocului: Se formează cercuri de 6-8 elevi orientați cu fața spre interiorul cercului. Unul din acești elevi are o minge. În interiorul cercului se plasează doi elevi.

Desfășurarea jocului: La semnalul profesorului, elevul care are

mingea o transmite cu piciorul către din elev în elev sau peste centrul cercului, astfel încât cei doi elevi din cerc să nu poată intercepta mingea.

Dacă mingea este atinsă de către unul din cei doi elevi din interiorul cercului, elevul care a lovit ultima minge interceptată intră în locul celui care a intrat în posesia mingii (sau doar a atins-o).



Indicații metodice: În funcție de nivelul motric al elevilor, profesorul va interveni asupra mărimii cercului.

5. Atacul cetății

Vârsta elevilor: 7-9 ani;

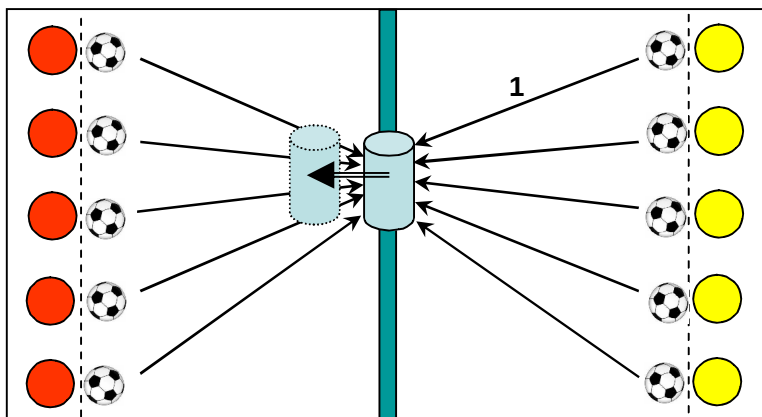
Obiective instructive: dezvoltarea coordonării segmentare, educarea capacității de apreciere a distanței și dezvoltarea lovirii mingii cu piciorul.

Organizarea jocului: Elevii sunt împărțiți în două echipe, egale ca număr, așezați față în față la o distanță de 8-10 metri, fiecare având la picior câte o minge. În fața fiecărei echipe se trasează câte o linie. La mijlocul distanței dintre cele două linii, se trasează o linie mediană pe care, central, se așează o minge mai mare (gymball), un pion sau orice fel de alt obiect cu dimensiuni relativ mari și ușor de deplasat în cazul în care este lovit cu mingile folosite de către elevi, obiect care va fi desemnat drept „cetate”.

Desfășurarea jocului: La semnalul profesorului, fiecare elev transmite mingea cu piciorul către „cetate”, căutând să o deplaseze în terenul advers. După transmiterea mingii, elevii recuperează mingile venite de la adversari.

Echipa care reușește să deplaseze prima „cetate” în terenul

advers câștigă.



Indicații metodice: În funcție de nivelul elevilor, profesorul va modifica distanța față de „cetate”, astfel încât aceștia să nu își piardă interesul pentru joc.

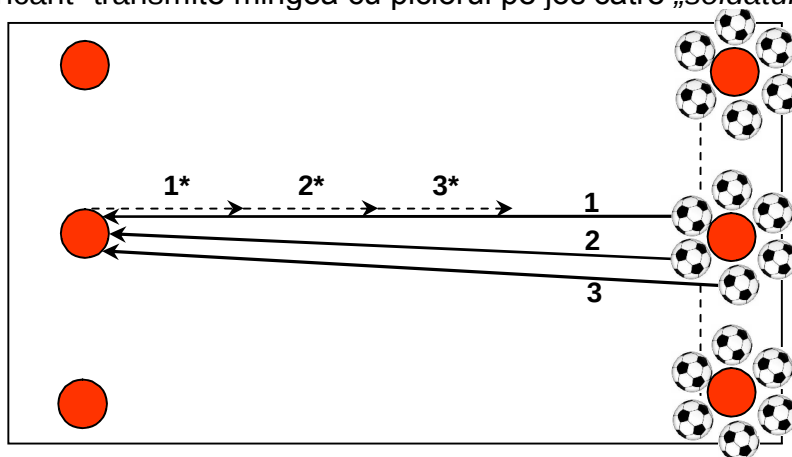
6. Soldații de jucărie și fabricanții

Vârsta elevilor: 8-9 ani;

Obiective instructive: dezvoltarea coordonării segmentare, educarea capacității de apreciere a distanței și dezvoltarea lovirii mingii cu piciorul.

Organizarea jocului: Colectivul de elevi este organizat pe două linii, față în față la o distanță de 4-6 metri. Unii sunt „soldații de jucărie”, ceilalți „fabricanții”. Fiecare fabricant are la dispoziție câte 8 mingi.

Desfășurarea jocului: La semnalul profesorului, fiecare „fabricant” transmite mingea cu piciorul pe jos către „soldatul de



jucărie” din fața sa căutând să-l lovească cu aceasta în picioare.

Dacă îl nimerește, atunci „*soldatul de jucărie*” va executa un pas înainte, dacă nu, rămâne pe loc.

Câștigă perechea al cărui „*soldat de jucărie*” ajunge primul la „*fabricantul*” său.

Indicații metodice: Pentru eleve sau elevii care nu reușesc să lovească „*soldatul de jucărie*” se poate folosi varianta de plasare a doi „*soldați de jucărie*”, unul lângă altul, pentru a mări ținta.

Variante ale jocului: se poate opta pentru înlocuirea „*soldaților de jucărie*”, cu diferite „*animale*”, ale căror sunete trebuie reproduse de elevi, dacă sunt atinși.

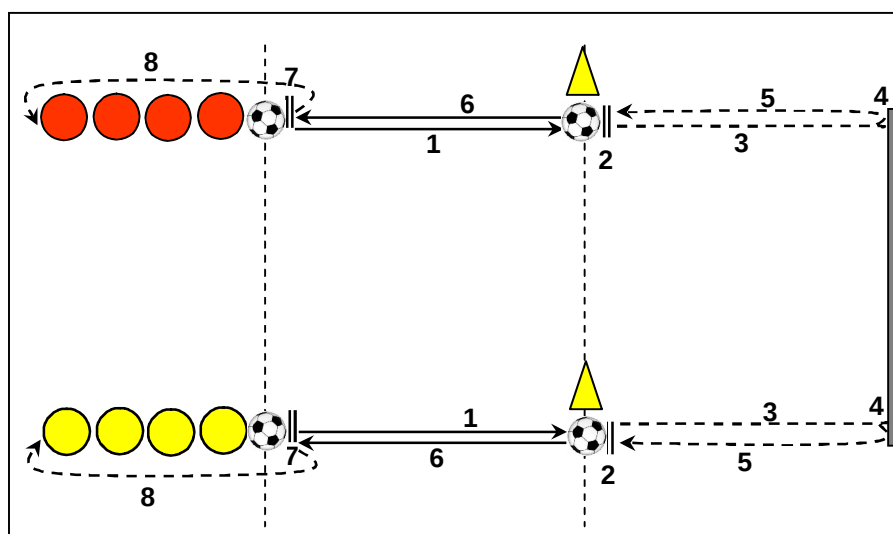
7. Ștafetă cu conducerea mingii

Vârsta elevilor: 7-9 ani;

Obiective instructive: educarea capacității de conducere a mingii, educarea capacității de deplasare rapidă cu și fără minge și dezvoltarea lovirii mingii cu piciorul.

Organizarea ștafetei: Două echipe de câte 4-6 elevi, așezate în coloană, la 8 metri distanță de linia de poartă, perpendicular pe bara porții. Primul elev din fiecare echipă are o minge la picior.

Desfășurarea ștafetei: La semnalul profesorului, primul elev din fiecare echipă conduce mingea cu piciorul până la un semn (pion, trasaj) aflat la 4 metri de bara porții (1), la acest semn elevul oprește



mingea cu talpa (2), continuă alergarea către bara porții (3) pe care o atinge (4), se întoarce în alergare la mingea pe care a oprit-o (5), o conduce cu piciorul la linia de start (6) unde o oprește cu talpa (7) după care trece la coada coloanei (8).

Următorul elev din coloană reia traseul.

Câștigă echipa care reușește să execute corect și în timpul cel mai scurt acest traseu.

Indicații metodice: Pentru elevii care stăpânesc deja pasarea mingii, după întoarcerea de la bară se poate executa o transmitere a mingii în loc de a doua conducere.

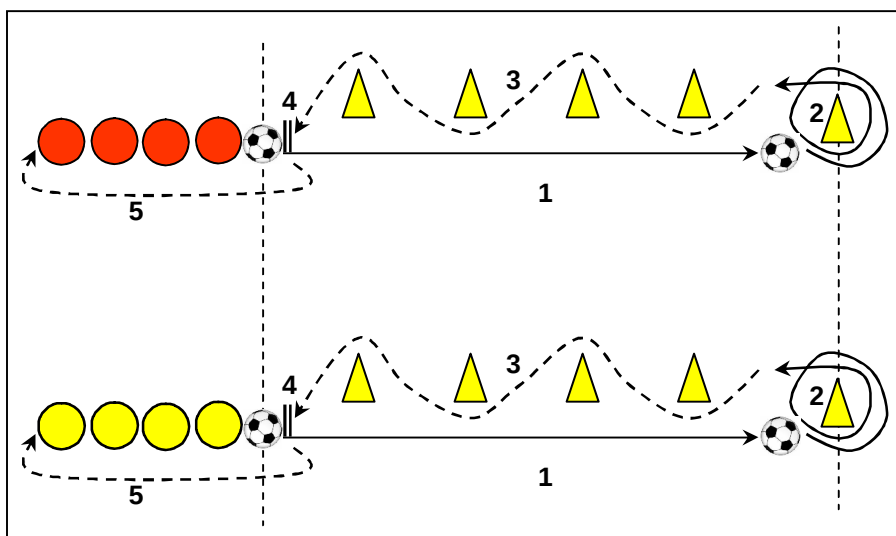
8. Ștafetă cu conducerea mingii printre jaloane

Vârsta elevilor: 8-10 ani;

Obiective instructive: dezvoltarea capacității de conducere a mingii, educarea capacității de deplasare rapidă cu și fără minge.

Organizarea ștafetei: Două - patru echipe de câte 4-6 elevi, așezate în coloană. Primul elev din fiecare echipă are o minge la picior.

Desfășurarea ștafetei: La semnalul profesorului, primul elev din fiecare echipă conduce mingea cu piciorul, în linie dreaptă, până la un pion aflat la 5 metri de linia de start (1), elevul ocolește de două ori cu mingea la picior acest pion (2), se întoarce cu mingea, pe care o conduce cu piciorul printre patru jaloane așezate la 1 metru distanță unul de altul, la linia de start (3) unde o oprește cu talpa (4)



după care trece la coada coloanei (5). Următorul elev din coloană reia traseul.

Câștigă echipa care reușește să execute corect și în timpul cel mai scurt acest traseu.

Indicații metodice: Pentru elevii care stăpânesc deja pasarea mingii, se poate executa conducerea mingii printre jaloane, ocolirea pionului și transmiterea mingii în loc de a doua conducere.

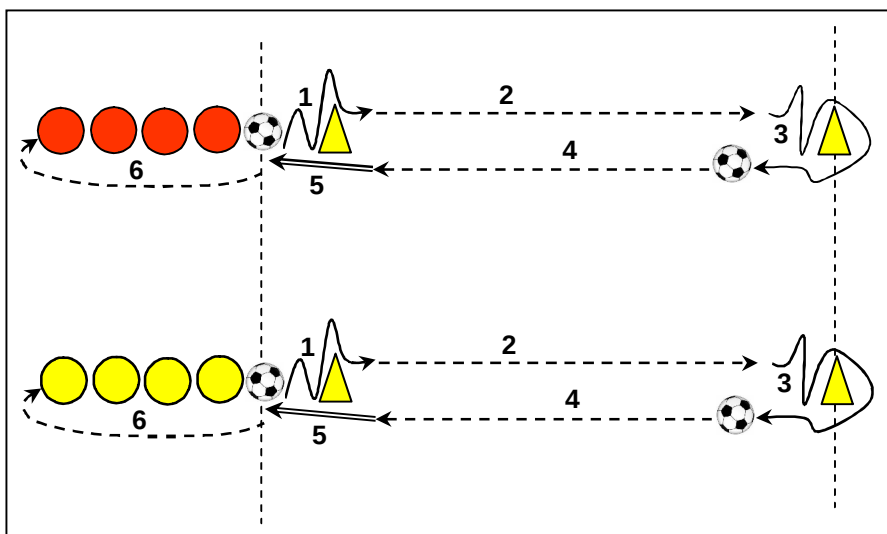
9. Ștafetă cu conducerea mingii și dribling de pe loc și din mișcare

Vârsta elevilor: 8-11 ani;

Obiective instructive: dezvoltarea capacității de conducere a mingii, dezvoltarea driblingului de pe loc, inițiere în driblingul din mișcare și dezvoltarea capacității de deplasare rapidă cu și fără minge.

Organizarea ștafetei: Două - patru echipe de câte 4-6 elevi, așezate în coloană. În fața liniei de start, la 1 metru distanță un adversar imaginat (un pion) și la patru metri de acesta un alt adversar imaginat (un pion). Primul elev din fiecare echipă are o minge la picior.

Desfășurarea ștafetei: La semnalul profesorului, primul elev din fiecare echipă execută un dribling de pe loc (1) în scopul depășirii adversarului (pionul), conduce mingea în linie dreaptă (2) până la al



doilea pion, dribblează din mișcare acest „adversar” (3) și se întoarce cu mingea, pe care o conduce cu piciorul la linia de start (4) unde o transmite coechipierului (5) după care trece la coada coloanei (6).

Următorul elev din coloană reia traseul.

Câștigă echipa care reușește să execute corect și în timpul cel mai scurt acest traseu.

Indicații metodice: Pentru elevii care stăpânesc deja driblingul se pot folosi adversari semiactivi în loc de pioni.

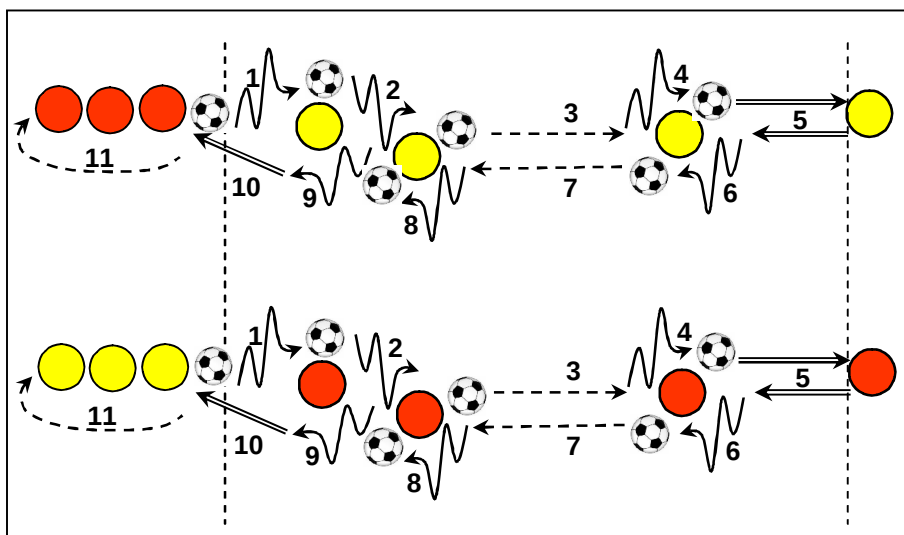
10. Ștafetă combinată pentru clasa a II-a

Vârsta elevilor: 7-9 ani;

Obiective instructive: dezvoltarea capacității de conducere a mingii, dezvoltarea capacității de pasare a mingii, dezvoltarea driblingului multiplu și dezvoltarea capacității de deplasare rapidă cu și fără minge.

Organizarea ștafetei: Două - patru echipe de câte 4 elevi, așezate în coloană. În fața liniei de start, la 1 metru distanță doi adversari semiactivi (elevi) la doi metri distanță unul față de celălalt, la 4 metri de al doilea, un alt adversar semiactiv (un elev) iar la 4 metri de acesta un alt elev. Primul elev din fiecare echipă are o minge la picior.

Desfășurarea ștafetei: La semnalul profesorului, primul elev din fiecare echipă execută driblinguri (1, 2) în scopul depășirii primilor doi adversari semiactivi (nu au dreptul să intervină la minge), după



ce trece de aceștia, conduce mingea în linie dreaptă până la următorul adversar semiactiv (3), îl driblează din mișcare (4), execută o pasă dublă (5) cu elevul aflat la 4 metri, se întoarce cu mingea și driblează adversarul semiactiv (6), conduce mingea cu piciorul până întâlnește din nou pe cei doi adversari semiactivi (7), îi driblează pe aceștia (8, 9), transmite mingea coechipierului (10) după care trece la coada coloanei (11).

Următorul elev din coloană reia traseul. Câștigă echipa care reușește să execute corect și în timpul cel mai scurt acest traseu.

După terminarea ștafetei elevii schimbă rolurile: executanții trec în locul adversarilor semiactivi și al pasatorului.

Indicații metodice: Pe post de pasator se vor folosi elevii care au reușit să-și însușească acest procedeu tehnic.

Dezvoltarea simțului mingii și a plăcerii de a se juca cu mingea prin exerciții de manevrare a mingii

Exercițiile de manevrare a mingii au drept scop acomodarea elevilor cu obiectul de joc care poate fi o minge de volei sau o minge de fotbal mai ușoară (Nr.3).

Exercițiile de manevrare a mingii se efectuează în special cu piciorul dar este indicat a fi combinate și cu prinderea și aruncarea mingii cu mâna, într-un cuvânt - **dezvoltarea simțului mingii**.

Recomandăm pentru dezvoltarea simțului mingii și a plăcerii de a se juca cu mingea următoarele exerciții de manevrare a mingii:

- rostogolirea mingii cu talpa, înainte – înapoi, lateral, cu ambele picioare;
- rostogolirea mingii cu partea internă a labei piciorului: înainte – înapoi, lateral, cu ambele picioare;
- rostogolirea mingii cu partea externă a labei piciorului: înainte – înapoi, lateral, cu ambele picioare;
- combinații de rostogoliri ale mingii, static și la liberă alegere;
- combinații de rostogoliri ale mingii, la liberă alegere, din

ușoară deplasare;

Dintre **procedeele tehnico-tactice de bază ale jocului** care condiționează practicarea jocului bilateral, sub forma minifotbalului, în clasele I-II vor fi predate următoarele:

1. Lovirea mingii cu interiorul labei piciorului și cu șiretul plin sub formă de pase și tras la poartă;
2. Oprirea mingii (stop) cu talpa piciorului și cu interiorul labei piciorului;
3. Conducerea mingii cu șiretul plin;

Întreceri sau jocuri pentru clasele I-II

Indiscutabil, fotbalul este un mijloc de atragere și practicare organizată a unei activități fizice, însă nu toți elevii pot face parte din cele două echipe ce joacă la sfârșitul lecției.

De aceea recomandăm organizarea separată a unor întreceri sau jocuri după cum urmează:

- Jocuri 3 contra 3 sau 4 contra 4, la o poartă sau două porți (improvizate);
- „Cine conduce cel mai mult mingea”;
- „Cine driblează cei mai mulți adversari”;
- „Cine transmite mai multe mingi pe un culoar (improvizat)”;
- „Cine dă rămă mai mulți pioni”, etc.

Jocul de minifotbal pentru clasele I-II

În lecția de educație fizică, la aceste categorii de vârstă, dacă nu vom introduce și jocul bilateral ca mijloc complex de acționare, riscăm ca elevii să se plictisească, să devină apatici și să nu mai răspundă cerințelor specifice educației fizice în scopul realizării

obiectivelor acesteia.

Astfel, noi recomandăm introducerea în fiecare lecție a cel puțin 10 minute de joc bilateral de minifotbal, liber consimțit cu reguli simplificate, pe teren redus pentru educarea spiritului de echipă și de întrecere, în funcție de un sistem de reguli acceptate.

Pentru o mai bună înțelegere a ceea ce înseamnă jocul bilateral de minifotbal, pe teren redus și cu reguli simplificate, vă propunem un model propriu de regulament, adaptat pentru elevii claselor I-II:

- a) dimensiunile terenului:
 - Lungime: 20-30 metri;
 - Lățime: 10-20 metri;
 - Suprafața de poartă - 6 metri;
 - Lovitura de pedeapsă: 5 metri;
 - Poarta: lățime: 3 metri, înălțime: 2 metri;
- b) tipul de desfășurare a jocului: două reprize a 5 minute fiecare, cu o pauză de 2 minute între reprize;
- c) dacă egalitatea persistă, la terminarea jocului, se va acorda o prelungire de încă o repriză a 5 minute;
- d) dacă egalitatea persistă și după consumarea prelungirii partidei, se va trece la executarea loviturilor de departajare, câte o execuție pentru fiecare jucător din terenul de joc;
- e) dacă egalitatea persistă, se vor executa alternativ lovituri de pedeapsă, până când o echipă se va departaja;
- f) echipă e formată din 8 jucători de câmp și un portar. Pe toată durata jocului o echipă va efectua câte schimbări dorește;
- g) nu se aplică regula „afară din joc”;
- h) suprafața de teren marcată la 6 metri, va fi socotită „suprafață de pedeapsă”, astfel încât infrajeciunile comise în această suprafață, vor fi penalizate cu lovitură de pedeapsă de la 5 metri;
- i) în suprafața de teren marcată la 6 metri, portarul are voie să joace mingea cu mâna și este considerată spațiul de protecție al portarului. De la 6 metri se va repune mingea

în joc când a ieșit afară data de un jucător advers;

- j) repunerea mingii de la marginea terenului, se va face cu piciorul;
- k) la executarea loviturilor de pedeapsă, de la 5 metri, în afara executantului și a portarului advers, toți jucătorii sunt obligați să stea în afara suprafeței de teren marcată la 6 metri.

Proiect operațional pentru clasa I - Model

Tipul de lecție: Monosport (fotbal) - clasa I

Elemente de identificare:

Titular de disciplină: _____

Data: _____

Unitatea de învățământ (sportivă): _____

Clasa: I; Efectiv: 26 elevi;

Disciplina: Educație fizică și sport.

Tema: lovirea mingii cu piciorul de pe loc și din deplasare.

Tipul de lecție: monosport – fotbal.

Scopul lecției: învățarea - consolidarea lovirii mingii cu piciorul de pe loc și din alergare; dezvoltarea spiritului de echipă și a colaborării între coechipieri.

Obiective operaționale:

O1 Cognitiv: să lovească mingea cu piciorul din deplasare, de mai multe ori, succesiv, pe o direcție dinainte stabilită;

O2 Psihomotor: să aprecieze corect distanța și să lovească mingea cu piciorul de pe loc și din deplasare, cu forță (minimum 6 metri);

O3 Afectiv: să aplice în jocul de minifotbal: lovirea mingii cu piciorul de pe loc și din alergare.

Resurse necesare:

Oficiale: conținutul programei școlare pentru clasa I; elementele tehnice dobândite anterior; proiectele lecțiilor precedente.

Temporale: timp didactic alocat: 30 min. - învățare - consolidare; 20 min. - pregătire, organizare, evaluare.

Psihologice: dorința de a învăța, capacitatea de a învăța, dorința de a juca minifotbal, conduita ludică, spiritul de întrecere;

Materiale: teren de minifotbal (handbal), 10 mingi de fotbal nr.3 (alte mingi ușoare: de volei, etc).

Umane: elevii scutiți medical vor ajuta la pregătirea jocurilor de mișcare și a ștafetelor;

Regulament: regulamentul de minifotbal (regulamentul de fotbal pe teren redus, cu efectiv redus și reguli simplificate).

Strategia didactică:

Metode: demonstrația și explicația, exersarea, componenta ludică: jocuri didactice;

Materiale: teren de minifotbal, 10 mingi ușoare, fluier;

Mijloace: jocuri de mișcare, ștafete, joc de minifotbal.

Denumirea temei	Tipul/codul activității	Obiective /competențe	Conținuturi	Eșalonare în timp
Lovirea mingii cu piciorul de pe loc și din deplasare.	Învățare - consolidare	O1: să lovească mingea cu piciorul din deplasare, de mai multe ori, succesiv, pe o direcție dinainte stabilită; O2: să aprecieze corect distanța și să lovească mingea cu piciorul de pe loc și din deplasare, cu putere (minimum 6 metri); O3: să aplice în jocul de minifotbal: lovirea mingii cu piciorul de pe loc și din alergare.	1. Jocuri de mișcare: • „Vânătorii la pândă”; • „Rațele și vânătorii”; • „Mingea frige”. 2. Ștafetă sub formă de întrecere: Organizarea ștafetei: Două echipe de câte 4-6 elevi, așezate în coloană, la 8 metri distanță de linia de poartă, perpendicular pe bara porții. Primul elev din fiecare echipă are o minge la picior. Desfășurarea ștafetei: La semnalul profesorului, primul elev din fiecare echipă conduce mingea cu piciorul până la un semn (pion, trasaj) aflat la 4 metri de bara porții (1), la acest semn elevul oprește mingea cu talpa (2), continuă alergarea către bara porții (3) pe care o atinge (4), se întoarce în alergare la mingea pe care a oprit-o (5), o conduce cu piciorul la linia de start (6) unde o oprește cu talpa (7) după care trece la coada coloanei (8). Următorul elev din coloană reia traseul. Câștigă echipa care reușește să execute corect și în timpul cel mai scurt acest traseu. 3. Joc de minifotbal Joc de fotbal pe teren redus, cu efectiv redus în condiții de regulament simplificat.	1 h/săpt.

SCENARIU DIDACTIC

Timp alocat	Evenimente didactice	Activitatea de învățare/instruire		Conținuturi Elemente „cheie”
		Activitatea profesorului	Activitatea elevilor	
10 min.	Pregătirea jocurilor de mișcare și a ștafetelor. (2 min.)	Pregătirea și amplasarea materialelor necesare cât mai aproape de locul desfășurării activității; Verificarea materialelor necesare;	Ajută la pregătirea și amplasarea materialelor; Ajută la verificarea funcționalității materialelor;	Pregătire, organizare.
	Organizarea colectivului. (3 min.) Pregătirea organismului pentru efort. (5 min.)	- în linie pe două rânduri; - salutul; - notează absenții; - observații asupra ținutei vestimentare; - conduce pregătirea organismului pentru efort folosind structuri din lecțiile precedente.	- răspund la comenzi; - răspund la salut; - ajustează ținuta vestimentară; - respectă comenzile; - execută corect exercițiile.	Pregătire, organizare.
Încheierea primei părți a lecției				
	Verificarea cunoștințelor dobândite în lecțiile anterioare (reactualizarea ancorelor) (5 min.)	- întreabă elevii dacă își mai reamintesc ce au învățat lecția trecută; - repetă împreună cu elevii elementele tehnice învățate în lecția precedentă; - corectează eventualele greșeli de execuție ale elevilor;	- răspund; - exersează elementele tehnice învățate în lecția precedentă; - încearcă să-și corecteze greșelile de execuție;	Acumulare.

22 min.	Enunțarea obiectivelor operaționale ale lecției. (2 min.)	- precizează obiectivele operaționale ale lecției;	- ascultă cu atenție; - rețin obiectivele operaționale ale lecției;	Activitate frontală; Participare activă.
	Conducerea învățării. (15 min.)	- explică și demonstrează fiecare joc de mișcare și ștafetă în parte; - organizează formațiile de lucru în așa fel încât să asigure un număr mare de repetări pentru fiecare elev; - corectează eventualele greșeli de execuție; - apreciază verbal execuțiile individuale și chiar colective;	- rețin și execută fiecare joc de mișcare și ștafetă în parte; - prin numărul mare de repetări, fiecare elev învață lovirea mingii cu piciorul; - își corectează greșelile de execuție și conștientizează apariția unor greșeli; - exersează jocurile de mișcare și ștafetele stabilite;	Învățarea jocurilor de mișcare și a ștafetelor pentru inițiere în lovirea mingii cu piciorul de pe loc și din alergare.
10 min.	Obținerea performanțe - lor prin joc de minifotbal (pe teren redus, cu efectiv redus și reguli simplificate.	- explică scurt și concis regulile jocului; - organizează formațiile de joc în așa fel încât să asigure un număr optim de elevi în fiecare formație de joc; - arbitrează jocul; - apreciază verbal execuțiile individuale și chiar colective,	- rețin regulile jocului; - se supun deciziilor arbitrului; - participă activ și cu plăcere la jocul bilateral.	Participare activă cu accent pe corectitudinea biomecanică a lovirii mingii cu piciorul de pe loc și din alergare.
3 min.	Asigurarea feed-back-ului.	- constată incorectitudinea efectuării execuțiilor; - intervine pentru ameliorarea execuțiilor tehnice în condiții de joc;	- conștientizează observațiile primite; - remediază greșelile prin execuție corectă;	Feed – back.

3 min.	Evaluarea rezultatelor	- urmărește modul în care elevii au înțeles tema prin aplicarea corectă a celor învățate; - consolidarea componentelor psiho-motrice și achiziția deprinderilor motrice specifice (mers, alergare, săritură, rostogolire).	- asigură profesorul de înțelegerea celor prezentate prin execuții corecte în cadrul jocului de minifotbal;	Evaluarea cunoștințelor dobândite.
2 min.	Asigurarea retenției și a transferului celor învățate	- realizează o ultimă recapitulare a celor învățate în lecție; - îndrumă elevii către participarea la activități extradidactice specifice jocului de fotbal .	- conștientizează momentele cheie ale lecției și realizează o autoevaluare a celor învățate; - introduc jocurile de mișcare, ștafetele și minifotbalul în jocurile obișnuite pe care le practică în afara școlii; - recepționează mesajul final.	Concluzii tematice.

Proiect operațional pentru clasa a II-a - Model

Tipul de lecție: Monosport (fotbal) - clasa a II-a

Elemente de identificare:

Titular de disciplină: _____

Data: _____

Unitatea de învățământ (sportivă): _____

Clasa: a II-a; Efectiv: 24 elevi;

Disciplina: Educație fizică și sport.

Tema: conducerea mingii cu piciorul din deplasare.

Tipul de lecție: monosport – fotbal.

Scopul lecției: învățarea - consolidarea conducerii mingii cu piciorul din alergare; dezvoltarea spiritului de echipă și a colaborării între coechipieri.

Obiective operaționale:

O1 Cognitiv: să conducă mingea cu piciorul din deplasare, pe o direcție dinainte stabilită;

O2 Psihomotor: să conducă mingea cu piciorul din deplasare, printre minimum 3 jaloane;

O3 Afectiv: conducerea mingii cu piciorul din alergare în condițiile jocului de minifotbal.

Resurse necesare:

Oficiale: conținutul programei școlare pentru clasa a II-a; elementele tehnice dobândite anterior; proiectele lecțiilor precedente.

Temporale: timp didactic alocat: 30 min. - învățare - consolidare; 20 min. - pregătire, organizare, evaluare.

Psihologice: dorința de a învăța, capacitatea de a învăța, dorința de a juca minifotbal, conduita ludică, spiritul de întrecere;

Materiale: teren de minifotbal (handbal), 10 mingi de fotbal nr.3 (alte mingi ușoare: de volei, etc).

Umane: elevii scutiți medical vor ajuta la pregătirea jocurilor de mișcare și a ștafetelor;

Regulament: regulamentul de minifotbal (regulamentul de fotbal pe teren redus, cu efectiv redus și reguli simplificate).

Strategia didactică:

Metode: demonstrația și explicația, exersarea, componenta ludică: jocuri didactice;

Materiale: teren minifotbal, 10 mingi ușoare, 10 jaloane, fluier;

Mijloace: jocuri de mișcare, jocuri de întrecere, ștafete, joc de minifotbal.

Denumirea temei	Tipul/codul activității	Obiective /competențe	Conținuturi	Eșalonare în timp
Conducerea mingii cu piciorul din deplasare.	Învățare - consolidare	O1: să conducă mingea cu piciorul din deplasare, pe o direcție dinainte stabilită; O2: să conducă mingea cu piciorul din deplasare, printre minimum 3 jaloane; O3: conducerea mingii cu piciorul din alergare în condițiile jocului de minifotbal.	1. Jocuri de mișcare: • „Mingea prin tunel”; • „Lupta pentru minge în cercuri”; 2. Jocuri de întrecere: • „Cine conduce cel mai mult mingea”; 3. Ștafetă cu conducerea mingii printre jaloane: Organizarea ștafetei: Două - patru echipe de câte 4-6 elevi, așezate în coloană. Primul elev din fiecare echipă are o minge la picior. Desfășurarea ștafetei: La semnalul profesorului, primul elev din fiecare echipă conduce mingea cu piciorul, în linie dreaptă, până la un pion aflat la 5 metri de linia de start (1), elevul ocolește de două ori cu mingea la picior acest pion (2), se întoarce cu mingea, pe care o conduce cu piciorul printre patru jaloane așezate la 1 metru distanță unul de altul, la linia de start (3) unde o oprește cu talpa (4) după care trece la coada coloanei (5). Următorul elev din coloană reia traseul. Câștigă echipa care reușește să execute corect și în timpul cel mai scurt acest traseu. 4. Joc de minifotbal Joc de fotbal pe teren redus, cu efectiv redus în condiții de regulament simplificat.	1 h/săpt.

SCENARIU DIDACTIC

Timp alocat	Evenimente didactice	Activitatea de învățare/instruire		Conținuturi Elemente „cheie”
		Activitatea profesorului	Activitatea elevilor	
10 min.	Pregătirea jocurilor de mișcare și a ștafetelor. (2 min.)	Pregătirea și amplasarea materialelor necesare cât mai aproape de locul desfășurării activității (mingi, jaloane); Verificarea materialelor necesare;	Ajută la pregătirea și amplasarea materialelor (mingi, jaloane); Ajută la verificarea funcționalității materialelor (mingi, jaloane);	Pregătire, organizare.
	Organizarea colectivului. (3 min.) Pregătirea organismului pentru efort. (5 min.)	- în linie pe două rânduri; - salutul; - notează absenții; - observații asupra ținutei vestimentare; - conduce pregătirea organismului pentru efort folosind structuri din lecțiile precedente.	- răspund la comenzi; - răspund la salut; - ajustează ținuta vestimentară; - respectă comenzile; - execută corect exercițiile.	Pregătire, organizare.
Încheierea primei părți a lecției				
	Verificarea cunoștințelor dobândite în lecțiile anterioare (reactualizarea ancorelor) (5 min.)	- întreabă elevii dacă își mai reamintesc ce au învățat lecția trecută; - repetă împreună cu elevii elementele tehnice învățate în lecția precedentă; - corectează eventualele greșeli de execuție ale elevilor;	- răspund; - exersează elementele tehnice învățate în lecția precedentă; - încearcă să-și corecteze greșelile de execuție;	Acumulare.

22 min.	Enunțarea obiectivelor operaționale ale lecției. <i>(2 min.)</i>	- precizează obiectivele operaționale ale lecției;	- ascultă cu atenție; - reține obiectivele operaționale ale lecției;	Activitate frontală; Participare activă.
	Conducerea învățării. <i>(15 min.)</i>	- explică și demonstrează fiecare joc de mișcare și ștafetă în parte; - organizează formațiile de lucru în așa fel încât să asigure un număr mare de repetări pentru fiecare elev; - corectează eventualele greșeli de execuție; - apreciază verbal execuțiile individuale și chiar colective;	- reține și execută fiecare joc de mișcare și ștafetă în parte; - prin numărul mare de repetări, fiecare elev învață lovirea mingii cu piciorul; - își corectează greșelile de execuție și conștientizează apariția unor greșeli; - exersează jocurile de mișcare și ștafetele stabilite;	Învățarea jocurilor de mișcare și a ștafetelor pentru inițiere în conducerea mingii cu piciorul din deplasare.
10 min.	Obținerea performanțe - lor prin joc de minifotbal.	- explică scurt și concis regulile jocului; - organizează formațiile de joc în așa fel încât să asigure un număr optim de elevi în fiecare formație de joc; - arbitrează jocul; - apreciază verbal execuțiile individuale și chiar colective,	- reține regulile jocului; - se supun deciziilor arbitrului; - participă activ și cu plăcere la jocul bilateral.	Participare activă cu accent pe corectitudinea biomecanică a conducerii mingii cu piciorul din deplasare.
3 min.	Asigurarea feed-back-ului.	- constată incorectitudinea efectuării execuțiilor; - intervine pentru ameliorarea execuțiilor tehnice în condiții de joc;	- conștientizează observațiile primite; - remediază greșelile prin execuție corectă;	Feed – back.

3 min.	Evaluarea rezultatelor	- urmărește modul în care elevii au înțeles tema prin aplicarea corectă a celor învățate; - consolidarea componentelor psiho-motrice și achiziția deprinderilor motrice specifice (mers, alergare, săritură, rostogolire).	- asigură profesorul de înțelegerea celor prezentate prin execuții corecte în cadrul jocului de minifotbal;	Evaluarea cunoștințelor dobândite.
2 min.	Asigurarea retenției și a transferului celor învățate	- realizează o ultimă recapitulare a celor învățate în lecție; - îndrumă elevii către participarea la activități extradidactice specifice jocului de fotbal .	- conștientizează momentele cheie ale lecției și realizează o autoevaluare a celor învățate; - introduc jocurile de mișcare, ștafetele și minifotbalul în jocurile obișnuite pe care le practică în afara școlii; - recepționează mesajul final.	Concluzii tematice.

Programa de educație fizică pentru clasa a III-a

Programa a fost aprobată prin
Ordin al Ministrului Educației nr. 5198 / 01.11.2004

Menționăm că următoarea programă de educație fizică nu a fost modificată de către autorul acestui curs universitar, ea este identică ca și conținut cu cea pe care Ministerul Educației, Cercetării și Tineretului o impune profesorilor de educație fizică.

Curriculum-ul școlar de *Educație fizică* pentru învățământul primar reflectă concepția care stă la baza reformei sistemului românesc de învățământ, urmărind realizarea finalităților prezentate în **Legea Învățământului**, referitoare la dezvoltarea complexă a personalității copiilor.

Prin obiectivele specifice stabilite, sunt urmărite cu precădere: întărirea stării de sănătate a copiilor, dezvoltarea fizică armonioasă a acestora, dezvoltarea capacităților psiho-motrice și educarea unor trăsături de comportament favorabile activităților desfășurate în grupuri stabile sau constituite spontan.

De asemenea, prin educație fizică se realizează echilibrarea solicitărilor de natură intelectuală cu cele psiho-motrice și ludice, aspect deosebit de important pentru organizarea activităților didactice cu elevii cu vârste cuprinse între 6/7-10/11 ani.

Obiectivele de referință orientează spre rezultatele așteptate ale învățării la sfârșitul clasei a III-a, respectiv, a IV-a, în timp ce sugestiile de activități de învățare oferă cadrului didactic posibile soluții pentru abordarea acestora.

Conținuturile învățării, prezentate și ele pentru fiecare clasă în parte, sunt acoperitoare pentru realizarea tuturor obiectivelor programei, solicitând cadrului didactic să le selecteze pe acelea care pot fi utilizate în condițiile concrete în care își desfășoară activitatea. Aceste conținuturi oferă posibilitatea de a proiecta trasee individuale de instruire, concordante cu opțiunile și cu posibilitățile elevilor.

Activitățile de învățare pot fi înlocuite, completate sau diversificate, potrivit condițiilor concrete, experienței cadrului

didactic și potențialului elevilor.

În situația în care se optează pentru curriculum extins (3 ore pe săptămână), obiectivelor de referință și unităților de conținut obligatorii pentru programa de trunchi comun (2 ore pe săptămână), li se adaugă și cele marcate prin asterisc (*) și corp de literă cursiv.

Standardele curriculare de performanță, prezentate în încheierea documentului, oferă reperele necesare pentru construirea descriptorilor de performanță în vederea evaluării rezultatelor învățării la finele învățământului primar.

Obiective cadru

1. Întreținerea și îmbunătățirea stării de sănătate a copiilor și formarea deprinderilor igienico-sanitare;
2. Influențarea evoluției corecte și armonioase a organismului și dezvoltarea calităților motrice de bază;
3. Dezvoltarea deprinderilor motrice de bază, aplicativ-utilitare și sportive elementare;
4. Formarea obișnuinței de efectuare independentă a exercițiilor fizice;
5. Dezvoltarea spiritului de echipă și a colaborării, în funcție de un sistem de reguli acceptate.

A. OBIECTIVE DE REFERINȚĂ ȘI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

1. Întreținerea și îmbunătățirea stării de sănătate a copiilor și formarea deprinderilor igienico-sanitare

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
<i>La sfârșitul clasei a III-a elevul va fi capabil:</i>	<i>Pe parcursul clasei a III-a se recomandă următoarele activități:</i>
1.1. să cunoască elementele care pot determina starea de sănătate;	• dialog însoțit de explicații și exemplificări;
1.2. să cunoască și să aplice	• dialog pe tema

regulile de igienă individuală înainte, în timpul și după desfășurarea activităților fizice;	echipamentului adecvat; • exersări în condiții igienice; • schimbarea echipamentului folosit și realizarea igienei corporale;
1.3. să manifeste consecvență în păstrarea stării de igienă personală și să contribuie la igienizarea locului de desfășurare a activităților;	• angrenarea în realizarea condițiilor igienice;
1.4. să adopte un comportament care să asigure prevenirea și producerea unor accidente sportive în procesul de exersare.	• aprobări-dezaprobari, evidențieri etc.

2. Influențarea evoluției corecte și armonioase a organismului și dezvoltarea calităților motrice de bază.

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
2.1. să cunoască regiunile corpului uman și principalele mișcări ale segmentelor;	• identificarea modelului mișcării în prezentare și în exemplificare; • exerciții specifice pentru fiecare segment al corpului;
2.2. să cunoască și să execute complexe de dezvoltare fizică;	• complexe de exerciții pentru dezvoltare fizică;
2.3. să cunoască principalele poziții deficiente și să acționeze pentru prevenirea lor;	• identificarea pozițiilor deficiente în explicații și în exemple; • exerciții compensatorii; • exerciții corective; • atenționări și corectări sistematice;
2.4. să execute rapid mișcările comandate sau pe cele solicitate de activitatea la care	• execuții rapide de mișcări și deprinderi, singulare sau repetate;

participă;	• jocuri, ștafete și parcurhuri utilitar-aplicative care solicită viteza; • testări;
2.5. să manifeste îndemânare în realizarea sarcinilor motrice desfășurate individual, pe perechi și în grup;	• repetarea sistematică a fiecărei deprinderi motrice însușite; • combinații de deprinderi însușite, executate în jocuri și ștafete;
2.6. să acționeze cu mijloace specifice pentru dezvoltarea forței principalelor grupe musculare;	• efectuarea de exerciții localizate la nivelul principalelor grupe musculare, cu învingerea greutății propriului corp; • parcurhuri aplicative; • testări;
2.7. să depună eforturi uniforme și variabile cu durate prelungite progresiv;	• exersarea unor acțiuni motrice în "serii", intercalate cu pauze de revenire parțială; • efectuarea de eforturi continue, cu pro-gresia duratei; • jocuri și ștafete extinse ca durată, repetate de mai multe ori; • testări;
2.8. să manifeste interes pentru creșterea indicilor propriilor calități motrice.	• exerciții specifice etc.

3. Dezvoltarea deprinderilor motrice de bază, aplicativ-utilitare și sportive elementare

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
------------------------	-----------------------------------

3.1. să-și consolideze deprinderile motrice de bază și să le aplice în activități motrice;	• exersare globală; • exersare în relație cu alte deprinderi; • jocuri și ștafete;
3.2. să-și consolideze deprinderile aplicativ-utilitare și să le aplice în activități complexe;	• exersare globală; • ștafete și parcurhuri aplicative;
3.3. să-și însușească procedeele tehnice de bază ale probelor și ramurilor de sport și să le aplice în întreceri;	• identificarea procedeele tehnice în explicații și în demonstrații; • exersare fragmentară și globală; • ștafete, jocuri dinamice și pregătitoare;
3.4. să manifeste dorința de afirmare în întrecerile organizate.	• jocuri dinamice, ștafete, parcurhuri aplicative etc.

4. Formarea obișnuinței de efectuare independentă a exercițiilor fizice

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
4.1. să cunoască formele de practicare independentă a exercițiilor fizice și să le includă în regimul săptămânal propriu;	• identificarea de activități variate în exemplele oferite de cadrul didactic; • recomandări generale și individualizate;
4.2. să manifeste interes permanent pentru activitățile independente și să practice exercițiile fizice în funcție de interesele și nevoile individuale.	• identificarea activităților eficiente în exemplele oferite de cadrul didactic; • reguli organizatorice specifice; • activități organizate în școală cu participare opțională etc.

5. Dezvoltarea spiritului de echipă, a colaborării, în funcție de un sistem de reguli acceptate

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
5.1. să cunoască regulile de comportare și de colaborare și să le aplice în activitățile practice organizate;	• identificarea regulilor de comportare și de colaborare în prezentare și în exemple; • activități practice;
5.2. să cunoască și să aplice regulile de organizare și desfășurare a întrecerilor individuale și colective;	• dialog pe tema cerințelor de organizare a întrecerilor; • întreceri individuale și pe echipe;
5.3. să adopte un comportament adecvat în relațiile cu partenerii și cu adversarii.	• activități practice de exersare și de întrecere; • jocuri de rol etc.

B. CONȚINUTURILE ÎNVĂȚĂRII

1. Capacitatea de organizare

- Formații de adunare în linie pe două rânduri (**formație de adunare în semicerc*).
- Alinierea în linie (**alinierea în adâncime*).
- Pozițiile drepte și pe loc repaus (pozițiile stând, stând depărtat, pe genunchi, șezând și culcat).
- Întoarceri la stânga și la dreapta (**întoarcere la stânga împrejur*).
- Pornire și oprire din mers (**pornire și oprire din mers în doi timpi*, formarea și strângerea coloanei de gimnastică).

2. Dezvoltarea fizică armonioasă

- Pozițiile de bază și derivate.
- **Mișcări de prelucrare analitică a aparatului locomotor; mișcări compensatorii și preventive instalării viciilor de atitudine corporală.*

- **Complexe de dezvoltare fizică; complexe de dezvoltare fizică cu obiecte portative.*
- Actul respirator în efort.

3. Calități motrice de bază

- Viteza (viteza de reacție la stimuli auditivi și tactili; viteza de execuție în acțiuni variate; viteza de deplasare pe 25 m).
- Îndemânarea (în acțiunile segmentelor corpului; în manevrarea de obiecte).
- Forța (forță segmentară cu învingerea greutateii propriului corp).
- Rezistența (rezistență la eforturi aerobe; rezistență musculară locală).

4. Deprinderi motrice de bază

- Mers (mers în coloană câte doi, mers cu pas fandat, mers cu pas adăugat, **mers cu diferite poziții ale brațelor*).
- Alergare (alergare cu picioarele înainte, **alergare cu pas încrucișat*, alergare cu schimbare de direcție).
- Săritură (**săritura pe o suprafață înălțată*, sărituri pe loc cu desprindere pe unul și ambele picioare, însoțită de mișcări ale brațelor și picioarelor).
- Aruncare și prindere (aruncare azvârlită la distanță; **aruncare azvârlită la țintă fixă*, aruncare cu două mâini, la partener, aruncări și prinderi succesive, individual și pe perechi).

5. Deprinderi utilitar-aplicative

- Echilibru (deplasări în echilibru pe suprafețe înguste și înălțate, cu întoarceri de 90° - 180°).
- Târâre (târâre joasă).
- Cățărare-coborâre (cățărare-coborâre pe banca de gimnastică înclinată, cățărare, deplasare laterală și coborâre la scara fixă).
- Escaladare (escaladare cu apucarea și rulara pe piept și abdomen).
- Tracțiune (deplasarea propriului corp pe banca de gimnastică prin tracțiune simultană cu brațele).
- Împingere (împingere reciprocă între parteneri la baston, **împingeri reciproce din stând într-un picior*).

- Transport (transport în doi a unui coleg - scăunelul, transportul în grup al băncii și al saltelei de gimnastică).

6. Deprinderi sportive elementare

- Cu specific de atletism (alergarea de durată în tempo moderat cu start din picioare; alergarea de viteză cu start din picioare, săritură în lungime cu elan, procedeul ghemuit, săritura în înălțime cu pășire, aruncarea mingii de oină de pe loc, la distanță).
- Cu specific de gimnastică (cumpănă pe un picior, sfoara, podul de sus cu sprijin, stând pe omoplați, rulare pe spate, rostogolire înainte din depărtat în ghemuit; rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat).
- Specifice **jocurilor sportive** (pasarea și prinderea mingii cu două mâini din deplasare, pasarea cu o mână și prinderea cu două mâini din deplasare, **pasarea și preluarea mingii cu piciorul din deplasare - băieți, dribling multiplu din deplasare, conducerea mingii cu piciorul printre jaloane - băieți**, aruncarea la poartă cu o mână de pe loc, aruncarea la coș de pe loc, trasul la poartă de pe loc, ștafete și jocuri cuprinzând procedeele învățate).

Programa de educație fizică pentru clasa a IV-a

Programa a fost aprobată prin
Ordin al Ministrului Educației nr. 3919 / 20.04.2005

Menționăm că următoarea programă de educație fizică nu a fost modificată de către autorul acestui curs universitar, ea este identică ca și conținut cu cea pe care Ministerul Educației, Cercetării și Tineretului o impune profesorilor de educație fizică.

Obiective cadru

1. Menținerea stării optime de sănătate a elevilor și creșterea capacității de adaptare a acestora la factorii de mediu;
2. Armonizarea propriei dezvoltări fizice și prevenirea instalării abaterilor posibile de la aceasta;
3. Extinderea fondului propriu de deprinderi motrice de bază, aplicativ-utilitare și sportive elementare și dezvoltarea calităților motrice aferente;
4. Practicarea independentă a exercițiilor fizice, a jocurilor și a diferitelor sporturi;
5. Manifestarea spiritului de echipă și de întrecere, în funcție de un sistem de reguli acceptate.

A. OBIECTIVE DE REFERINȚĂ ȘI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

1. Menținerea stării optime de sănătate și creșterea capacității de adaptare la factorii de mediu

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
<i>La sfârșitul clasei a IV-a elevul va fi capabil:</i>	<i>Pe parcursul clasei a IV-a se recomandă următoarele activități:</i>

1.1. să cunoască factorii de mediu care asigură călirea organismului și menținerea stării de sănătate;	• identificarea factorilor de mediu care asigură călirea organismului; • utilizarea exercițiilor de înviorare în vederea călirii organismului;
1.2. să respecte regulile de igienă personală în funcție de anotimp și de locul de desfășurare a activității;	• activități practice în condiții de mediu variate;
1.3. să manifeste grijă față de propria stare de sănătate;	• echiparea corespunzătoare în funcție de starea atmosferică;
1.4. să adopte un comportament care să asigure prevenirea producerii unor accidente în timpul activităților sportive.	• cunoașterea și respectarea regulilor de prevenire a accidentelor ce pot surveni în desfășurarea activităților sportive; • aprobări/ dezaprobări, evidențieri.

2. Armonizarea propriei dezvoltări fizice și prevenirea instalării abaterilor posibile de la aceasta

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
<i>La sfârșitul clasei a IV-a elevul va fi capabil:</i>	<i>Pe parcursul clasei a IV-a se recomandă următoarele activități:</i>
2.1. să mențină postura corectă a corpului în poziții statice și acțiuni dinamice;	• observarea poziției corecte a corpului (coloană, segmente) în timpul desfășurării activităților; • identificarea unor poziții și acțiuni incorecte care pot determina abateri de la

	postura corectă; • controlarea sistematică a coloanei vertebrale și a segmentelor corpului în poziții statice și activități dinamice; • exerciții corective cu atenționări și corectări sistematice;
2.2. să execute un complex de dezvoltare fizică cu și fără obiecte specifice;	• executarea corectă a exercițiilor selective, cu și fără obiecte specifice, pentru dezvoltarea fiecărui segment al corpului după modelul demonstrat; • repetarea sistematică a exercițiilor de mobilitate a principalelor articulații; • programe de exerciții pentru dezvoltarea fizică pe fond muzical; • manevrări de obiecte individual, pe perechi și în grup;
2.3. să execute corect mișcărilor comandate/ solicitate în ritm susținut, impus prin semnale vizuale, auditive și tactile;	• execuții rapide de mișcări/ schimbări de ritm prin numărare; • exersarea cu ritmuri rapide a mișcărilor și deprinderilor cunoscute, sub formă de întrecere; • ștafete și jocuri dinamice;
2.4. să depună eforturi uniforme și variabile cu durate prelungite progresiv;	• exerciții de alergare în tempo uniform-moderat, urmărind progresia duratei; • jocuri, ștafete, parcururi aplicative desfășurate pe durate și distanțe prelungite succesiv;

2.5. să manifeste interes pentru dezvoltarea forței principalelor grupe musculare.	• efectuarea de exerciții localizate la nivelul principalelor regiuni musculare, cu învingerea greutății propriului corp; • ștafete și jocuri cu elemente de forță; • testări.
--	--

3. Extinderea fondului propriu de deprinderi motrice de bază, aplicativ-utilitare și sportive elementare și dezvoltarea calităților motrice aferente

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
<i>La sfârșitul clasei a IV-a elevul va fi capabil:</i>	<i>Pe parcursul clasei a IV-a se recomandă următoarele activități:</i>
3.1. să-și perfecționeze deprinderile motrice de bază;	• exersare parțială și globală; • jocuri și ștafete; • repetarea sistematică a fiecărei calități motrice însușite;
3.2. să-și perfecționeze deprinderile aplicativ-utilitare, prin folosirea lor în activități motrice complexe;	• exersarea în relație cu alte deprinderi; • jocuri și ștafete care solicită calități motrice; • execuția rapidă de mișcări și deprinderi sub formă de întreceri;
3.3. să-și perfecționeze procedeele tehnice de bază ale probelor și ramurilor de sport pentru a le aplica în întreceri;	• exersarea fragmentară și globală a procedeele tehnice; • întreceri / concursuri sportive; • jocuri dinamice, ștafete, parcururi aplicative;

3.4. să manifeste interes pentru creșterea indicilor propriilor calități motrice.	• evidențierea rezultatelor obținute; • evaluare și autoevaluare.
--	--

4. Practicarea independentă a exercițiilor fizice, a jocurilor și a diferitelor sporturi

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
<i>La sfârșitul clasei a IV-a elevul va fi capabil:</i>	<i>Pe parcursul clasei a IV-a se recomandă următoarele activități:</i>
4.1. să selecteze diferite activități fizice pentru valorificarea calităților și deprinderilor însușite;	• identificarea de activități variate în care pot fi valorificate calitățile și deprinderile însușite; • recomandări generale și individualizate;
4.2. să manifeste interes pentru practicarea jocurilor/sporturilor în funcție de interesele și nevoile individuale.	• activități organizate în școală și în afara școlii, cu participare opțională.

5. Manifestarea spiritului de echipă și de întrecere, în funcție de un sistem de reguli acceptate

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
<i>La sfârșitul clasei a IV-a elevul va fi capabil:</i>	<i>Pe parcursul clasei a IV-a se recomandă următoarele activități:</i>
5.1. să aplice regulile de organizare/ autoorganizare și desfășurare a activităților practice, a întrecerilor individuale	• jocuri și întreceri individuale și pe echipe; • arbitraje;

și colective;	identificarea cerințelor de organizare/ autoorganizare în prezența cadrului didactic;
5.2. să adopte un comportament adecvat în relațiile cu partenerii și adversarii.	jocuri, ștafete, întreceri.

CONȚINUTURILE ÎNVĂȚĂRII

1. Elemente de organizare a activităților practice - sportive

- Formații de adunare (în linie pe unul și pe două rânduri).
- Alinierea în linie și în adâncime.
- Pozițiile dreپți și pe loc repaus; poziția depărtat – repaus.
- Întoarceri la stânga și la dreapta; la stânga împrejur.
- Pornire și oprire din mers în doi timpi.
- Formarea și strângerea coloanei de gimnastică.

2. Elemente ale dezvoltării fizice armonioase

- Postura corectă în poziții și acțiuni motrice variate.
- Pozițiile: stând, stând depărtat, stând pe genunchi, șezând, culcat.
- Mișcări specifice segmentelor corpului
- Complexe de dezvoltare fizică cu/ fără obiecte portative, cu / fără fond muzical; complexe de dezvoltare fizică în perechi.
- Educarea actului respirator; reglarea respirației în efort.
- Exerciții corective pentru atitudini deficiente (cu / fără obiecte de sprijin).

3. Calități motrice de bază

- Viteza (viteză de reacție la stimuli vizuali, auditivi și tactili, viteză de execuție în acțiuni motrice complexe, viteză de deplasare pe distanța de 30 metri).
- Îndemânarea (coordonarea acțiunilor motrice în acțiunile segmentelor corpului; în manevrarea de obiecte; în relații

motrice de colaborare cu partenerii).

- Forța (forță dinamică segmentară și generală, forță explozivă).
- Rezistența (rezistență generală la eforturi aerobe; rezistență musculară locală).
- Mobilitate și stabilitate articulară.

4. Deprinderi motrice de bază

- Mers și variante de mers (mers în cadență, mers cu schimbarea direcției de deplasare, mers cu purtare de obiecte).
- Alergare și variante de alergare (alergare șerpuită, alergare laterală cu pas adăugat, alergare cu diferite sarcini: opriri, ocoliri, întoarceri, alergare cu accelerare, alergare cu transport de obiecte).
- Săritură (sărituri în adâncime de pe suprafețe înălțate, cu desprindere de pe ambele picioare, săritura la coardă, săritura în lungime de pe loc, pasul săltat).
- Aruncare și prindere de pe loc și din deplasare (aruncări lansate, azvârlite, la țintă, la distanță, la partener și prinderi în sus, în podea; prinderi cu două mâini).

5. Deprinderi motrice utilitar - aplicative

- Echilibrul (deplasări în echilibru pe suprafețe înguste și înălțate, cu purtare și pășire peste obiecte).
- Târâre (târâre joasă și laterală, pe sub obstacole, cu/ fără obiecte).
- Cățărare (cățărare pe scara fixă și pe banca înclinată - cu progresia înălțimii; deplasare laterală pe banca înclinată și coborâre pe scara fixă).
- Escaladare (escaladare cu apucare, sprijin și pășire peste obstacol).
- Tracțiuni (deplasarea propriului corp pe banca de gimnastică prin tracțiuni alternativă cu brațele).
- Împingere (împingerea unor obiecte, individual și pe perechi; împingere reciprocă între parteneri, cu / fără obiecte; împingeri reciproce din șezând spate în spate).
- Transport (transportul de obiecte și aparate pe perechi în

grup, transport în doi a unui coleg - scăunelul).

- Ștafete și parcurhuri aplicative.

6. Deprinderi motrice sportive elementare

- Specifice atletismului (alergare de rezistență în tempo moderat cu start din picioare, alergare de viteză cu start de jos, săritura în lungime cu elan, aruncarea mingii de oină de pe loc, la distanță, săritură în înălțime cu pășire).
- Specifice gimnasticii:
 - acrobatice (cumpănă pe un picior, semisfoara, podul de sus cu sprijin, stând pe omoplați, rulări, rostogolire înapoi din ghemuit în ghemuit, rostogolire înainte din depărtat în ghemuit, rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat);
 - ritmice - sportive (balansări de brațe, variații de pași, întoarceri pe loc, echilibru);
 - aerobice (pași aerobici de bază).
- **Specifice jocurilor sportive – jocuri dinamice și pregătitoare, specifice fiecărui joc sportiv predat** (minibaschet, **minifotbal**, minihandbal, badminton, tenis de masă și de câmp).
- Specifice sporturilor sezoniere (schi, patinaj role/ gheață, înot, sanie).
- Noțiuni de regulament sportiv. Educarea spiritului de fair-play.

7. Informații sportive

Standarde curriculare de performanță pentru învățământul primar

Obiective cadru	Standarde
1. Menținerea stării optime de sănătate a elevilor și creșterea capacității de adaptare a acestora la factorii de mediu.	S1. Exemplificarea a două activități desfășurate în scopul menținerii stării proprii de sănătate.
2. Armonizarea propriei dezvoltări fizice și prevenirea instalării abaterilor posibile de la aceasta.	S2. Executarea unui complex de dezvoltare fizică alcătuit din patru exerciții posibilitățile individuale. S3. Prezentarea câte unui exercițiu pentru prevenirea instalării abaterilor de la postura corectă, pentru spate, membrele inferioare, abdomen.
3. Extinderea fondului propriu de deprinderi motrice de bază, aplicativ-utilitare și sportive elementare și dezvoltarea calităților motrice aferente.	S4. Aplicarea, în cadrul unei ștafete, a două deprinderi motrice de bază, dintre alergare, săritură, aruncare-prindere. S5. Aplicarea, în cadrul unei ștafete, a două deprinderi aplicativ-utilitare dintre târâre, escaladare, transport, tracțiune.
4. Practicarea independentă a exercițiilor fizice, a jocurilor și a diferitelor sporturi.	S6. Demonstrarea nivelului de dezvoltare a calităților motrice, raportat la valorile determinate prin evaluarea predictivă la începutul ciclului de școlaritate.
5. Manifestarea spiritului de echipă și de întrecere, în funcție de un sistem de reguli acceptate.	S7. Aplicarea deprinderilor sportive elementare însușite în cadrul unei discipline sportive, cu respectarea regulamentului specific și adecvarea la sistemul de relații cu partenerii și cu adversarii.

Standarde de evaluare pentru învățământul primar

După ce am parcurs principalele documente elaborate și impuse de Ministerul Educației, Cercetării și Tineretului nu putem să trecem mai departe fără a prezenta și Standardele de evaluare pentru aceste activități.

Astfel, fostul **Serviciu Național de Evaluare și Examinare**, care prin fuziune cu, Consiliul Național Pentru Curriculum, Consiliul Național pentru Evaluarea și Difuzarea Manualelor și Centrul Național de Excelență s-a transformat în **Centrul Național pentru Curriculum și Evaluare în Învățământul Preuniversitar** (conform HG nr. 231/7.03.2007) a stabilit pentru activitățile desfășurate la toate disciplinele, unele Standarde de evaluare.

Deoarece, considerăm obligatorie studierea materialelor elaborate de Ministerul Educației, Cercetării și Tineretului, de către fiecare cadru didactic implicat în procesul educațional, vom prezenta în cele ce urmează doar:

Standardele de evaluare pentru disciplina Educație fizică și sport la clasa a IV-a

Standardul 1:	Să întrețină și să îmbunătățească starea de sănătate a copiilor și formarea deprinderilor igienico-sanitare.
Minim:	Să cunoască și să aplice reguli de igienă personală în funcție de anotimp.
Maxim:	Să cunoască și să aplice adecvat reguli de igienă personală (în funcție de anotimp și locul desfășurării activității) și a celor pentru evitarea accidentelor sportive.
Standardul 2:	Să influențeze evoluția corectă și armonioasă a organismului și să dezvolte calitățile motrice de bază.
Minim:	Să cunoască și să execute, în funcție de posibilitățile individuale, complexe de dezvoltare fizică demonstrând calități motrice (viteză, forță, rezistență).

Maxim:	Să exprime calități motrice - viteză, forță, rezistență dând dovadă de posibilități individuale superioare.
Standardul 3:	Să demonstreze dezvoltarea deprinderilor motrice de bază, aplicativ-utilitare și sportive elementare.
Minim:	Să utilizeze unele deprinderi motrice de bază (mers, alergare, săritură, aruncare și prindere) și aplicativ-utilitare (echilibru, târâre, cățărare, tracțiune, împingere, transport) în ritm propriu, fără a acționa cu indicii superiori în cadrul unor activități complexe efectuate individual sau în grup.
Maxim:	Să utilizeze toate deprinderile motrice de bază (mers, alergare, săritură, aruncare și prindere) și aplicativ-utilitare (echilibru, târâre, cățărare, tracțiune, împingere, transport) și sportive elementare, acționând cu indici superiori de îndemânare în cadrul unor activități complexe efectuate individual sau în grup.
Standardul 4:	Să dovedească formarea obișnuinței de efectuare independentă a exercițiilor fizice.
Minim:	Să utilizeze deprinderi motrice specifice probelor și ramurilor sportive individual, în cadrul unor ștafete și jocuri dirijat atent de către învățător.
Maxim:	Să utilizeze, cu indici superiori, deprinderi motrice specifice probelor și ramurilor sportive individual, în cadrul unor ștafete și jocuri, manifestând interes constant.
Standardul 5:	Să demonstreze spirit de echipă și de colaborare, în funcție de un sistem de reguli acceptate.
Minim:	Să aplice reguli cunoscute de desfășurare a întrecerilor individuale și colective în regim de organizare de către învățător, manifestând corectitudine parțială în relațiile cu partenerii.
Maxim:	Să aplice reguli cunoscute de desfășurare, demonstrând un sporit spirit individual și de echipă în întreceri, manifestând corectitudine sportivă în relațiile cu partenerii și adversarii.

Jocuri dinamice și pregătitoare pentru pasarea și preluarea mingii cu piciorul din deplasare, dribling multiplu din deplasare și conducerea mingii cu piciorul printre jaloane recomandate pentru clasa a III-a și clasa a IV-a

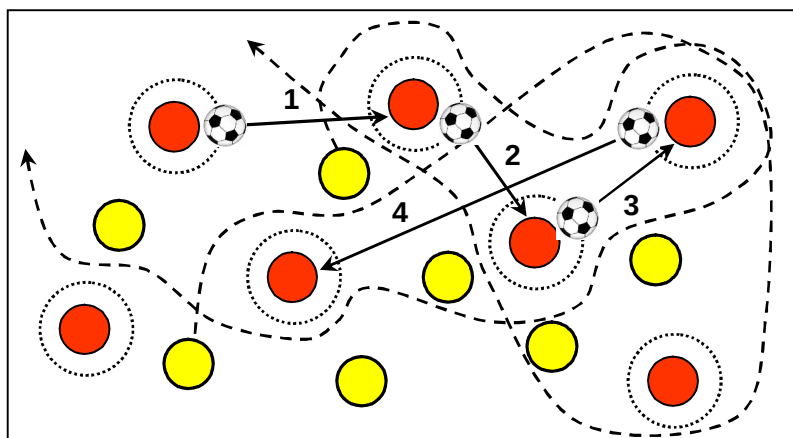
1. Lupta pentru minge în cercuri

Vârsta elevilor: 8-11 ani;

Obiective instructive: educarea capacității de apreciere a distanței, educarea capacității de reacție rapidă, dezvoltarea coordonării segmentare, dezvoltarea atenției și dezvoltarea lovirii mingii cu piciorul.

Organizarea jocului: Pe teren se trasează un număr de cercuri egal cu jumătate din numărul elevilor participanți la acest joc. Cercurile vor fi trasate la o distanță minimă de 3 metri unul de celălalt, în ordine aleatorie. În fiecare cerc se așează câte un elev, unul din aceștia având și o minge. Ceilalți elevi rămân în afara cercurilor în suprafața de joc delimitată de către profesor.

Desfășurarea jocului: La semnalul profesorului, elevii aflați în cercuri pasează mingea de la unul la altul, iar cei rămași în afara cercurilor aleargă printre ele, încercând să prindă mingea. Nu este permisă depășirea cercului în timpul pasării mingii.



Când mingea a fost prinsă de un elev din afara cercurilor se strigă „schimb de locuri” și cei din cercuri trebuie să-și schimbe locul, iar ceilalți să ocupe locurile care se eliberează. Nu este permisă staționarea în același cerc pentru două schimburi consecutive.

Când toate cercurile s-au ocupat, jocul se reia.

Indicații metodice: Pentru elevii care stăpânesc deja pasarea mingii se poate introduce încă o minge.

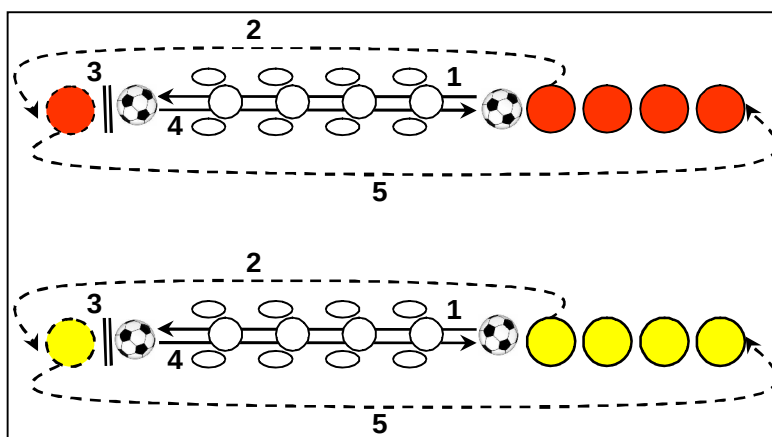
2. Mingea prin tunel

Vârsta elevilor: 8-11 ani;

Obiective instructive: educarea capacității de apreciere a distanței, educarea capacității de reacție rapidă, dezvoltarea coordonării segmentare și dezvoltarea lovirii mingii cu piciorul.

Organizarea jocului: Două echipe de câte 4 elevi. Echipele sunt așezate în coloană. Elevii din prima echipă sunt așezați la câte un pas distanță unul de celălalt în poziția stând depărtat, cu spatele la cealaltă echipă. Primul elev din echipa adversă are mingea la picior.

Desfășurarea jocului: La semnalul profesorului, elevul cu mingea o transmite prin „tunelul” format de elevii din prima echipă (1), alergă urmărind mingea pe lângă acest „tunel” (2), opresc mingea ieșită din tunel cu talpa (3) și o retransmite prin tunel (4), către coechipierul aflat la capătul tunelului după care aleargă pe partea opusă la coada echipei sale (5). Coechipierul primului elev, oprește mingea cu talpa și reia jocul.



Când mingea a ajuns la din nou la primul executant jocul se încheie sau se poate relua încă de câteva ori după care se schimbă elevii

din „tunel” cu cei care au executat.

Indicații metodice: Pentru elevii care stăpânesc deja pasarea mingii se poate mări „tunelul”.

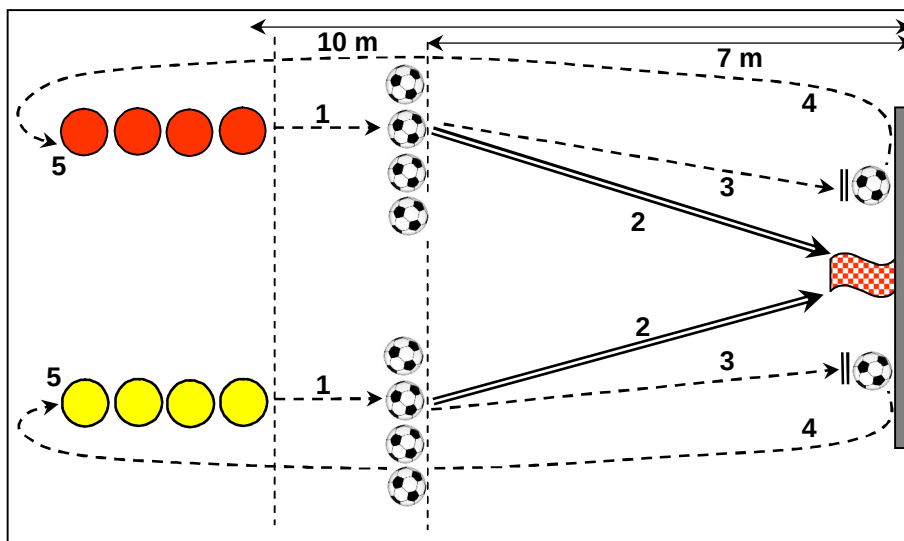
3. Lovește ținta

Vârsta elevilor: 9-11 ani;

Obiective instructive: dezvoltarea orientării spațiale, dezvoltarea forței de lovire a mingii cu piciorul, dezvoltarea lovirii mingii cu piciorul pe o direcție stabilită.

Organizarea jocului: Elevii împărțiți în mod egal pe două echipe (de exemplu: roșie și albă), așezați pe două coloane, în fața unei porți, la 10 metri față de aceasta. La 7 metri de linia porții se trasează o linie pe care sunt așezate pentru fiecare echipă un număr de mingi egal cu al membrilor din respectiva echipă. Pe bara transversală, la orice distanță față de mijlocul barei, se atârână un tricou care va reprezenta „ținta”.

Desfășurarea jocului: La semnalul profesorului, primul elev aleargă spre minge (1), lovește mingea (2) încercând să lovească „ținta”, aleargă după minge (3), o recuperează și prin conducerea mingii cu piciorul (4), elevul se va deplasa cu mingea în spatele ultimului coechipier (5), înaintând pentru a doua execuție.



Fiecare grupă beneficiază de două lovituri pentru fiecare component al ei. Se vor executa obligatoriu o lovitură cu piciorul stâng și o lovitură cu piciorul drept.

Câștigă echipa care va lovi prima tricoul, sau care reușește să lovească cu cât mai multe mingi tricoul „țintă”.

Indicații metodice: Se mărește distanța față de „țintă” în funcție de vârsta și nivelul de pregătire al elevilor.

4. Pasează după ocolire

Vârsta elevilor: 9-11 ani;

Obiective instructive: dezvoltarea orientării spațiale, dezvoltarea forței de lovire a mingii cu piciorul, dezvoltarea vitezei de execuție și de deplasare, dezvoltarea preluării.

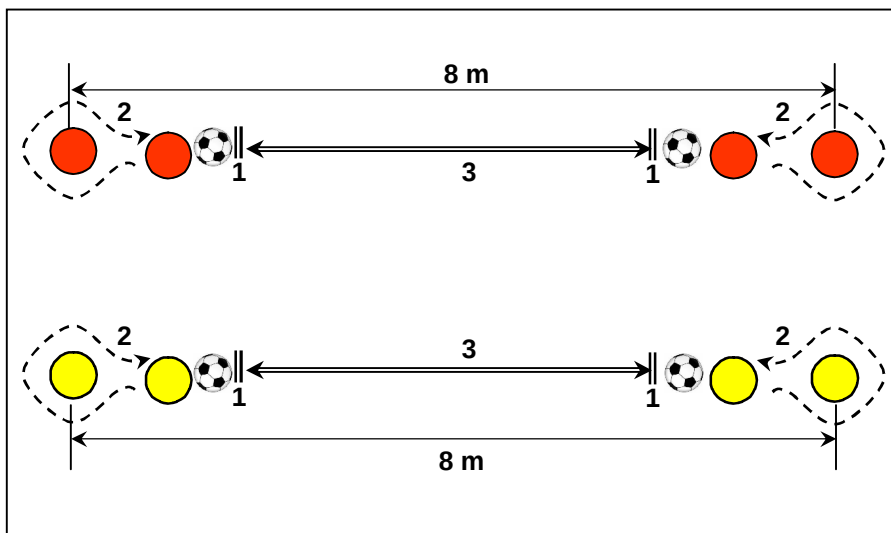
Organizarea jocului: Câte 4 elevi formează o grupă. Fiecare grupă are două perechi.

O pereche (2 elevi) stau așezați la 8 metri distanță unul față de celălalt.

Desfășurarea jocului:

La semnalul profesorului, ceilalți doi elevi schimbă mingile (2) în așa fel încât după fiecare pasă să alerge ocolind (3) coechipierul așezat în spatele lor. Înaintea fiecărei pase se execută obligatoriu preluarea mingii cu piciorul (1).

Cele două perechi se schimbă constant la execuție.



Câștigă perechea care execută prima un număr prestabilit de pase sau care execută cele mai multe schimburi de mingi în timp de 3 minute.

Indicații metodice: Se va folosi acest joc atunci când vom observa o stare de oboseală fizică a colectivului de elevi, perechea care stă având posibilitatea să se odihnească puțin.

5. Pasează după ocolire în opt

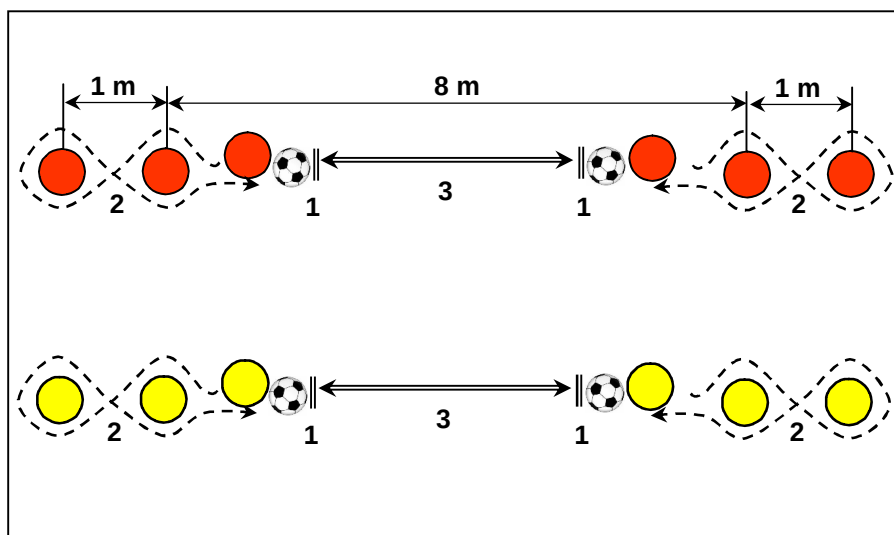
Vârsta elevilor: 9-11 ani;

Obiective instructive: dezvoltarea orientării spațiale, dezvoltarea forței de lovire a mingii cu piciorul, dezvoltarea vitezei de execuție și de deplasare, dezvoltarea preluării.

Organizarea jocului: Câte 6 elevi formează o grupă. Fiecare grupă are trei perechi. Două perechi (4 elevi) stau așezați câte doi față în față la 1 metru distanță unul față de celălalt. Aceste două perechi de câte doi stau așezați la o distanță de 8 metri una față de cealaltă.

Desfășurarea jocului:

La semnalul profesorului, perechea formată din doi elevi schimbă mingile (2) în așa fel încât după fiecare pasă să alerge cu spatele, ocolind în opt pe cei doi din echipa așezată în spatele său la 1 metru (3). Înaintea fiecărei pase se execută obligatoriu preluarea mingii cu piciorul (1).



Câștigă cei ce termină primii numărul de schimburi de mingi prestabilit. Urmează apoi schimbul de roluri și schimbul de perechi.

Indicații metodice: Se aleargă cu spatele pentru a învăța elevii să fie permanent cu fața la minge (la joc).

6. Huștiuluc

Vârsta elevilor: 9-11 ani;

Obiective instructive: consolidarea pasei, consolidarea preluării, dezvoltarea forței de lovire a mingii cu piciorul, dezvoltarea vitezei de execuție și de deplasare.

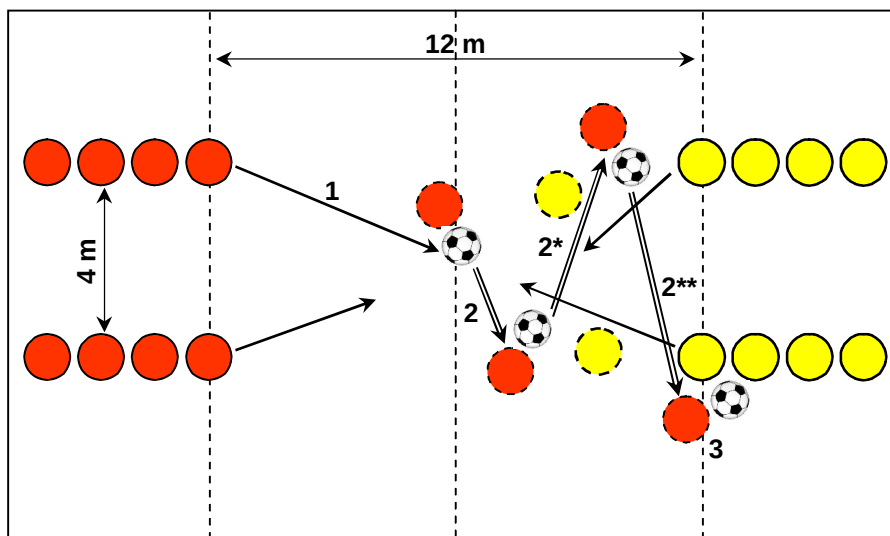
Organizarea jocului: Elevii dispuși în două echipe egale așezate față în față la o distanță de 12 metri una față de cealaltă, pe două linii trasate paralel. Fiecare echipă este constituită din câte două grupe, așezate paralel la o distanță de 5 metri una față de cealaltă.

Fiecare grupă are câte 4 elevi.

La mijlocul distanței dintre cele două linii se așează o minge.

Desfășurarea jocului:

La semnalul profesorului, primii doi elevi din echipă (câte unul din fiecare grupă) aleargă la centru pentru angajarea mingii (1). Elevul care reușește să intre în posesia mingii, o pasează cu coechipierul său (2) încercând să treacă prin pase succesive dincolo de linia adversarilor (3).



Adversarii caută să intercepteze mingea și să atace la rândul lor.

Câștigă echipa care va avea cele mai puține mingi în terenul propriu după ce toți elevii au executat o dată sau de două ori, acest traseu.

Indicații metodice: La început se pot folosi adversari semiactivi (care încearcă să închidă spațiile libere de pasare prin deplasare în viteză, dar nu au voie să intercepteze mingea).

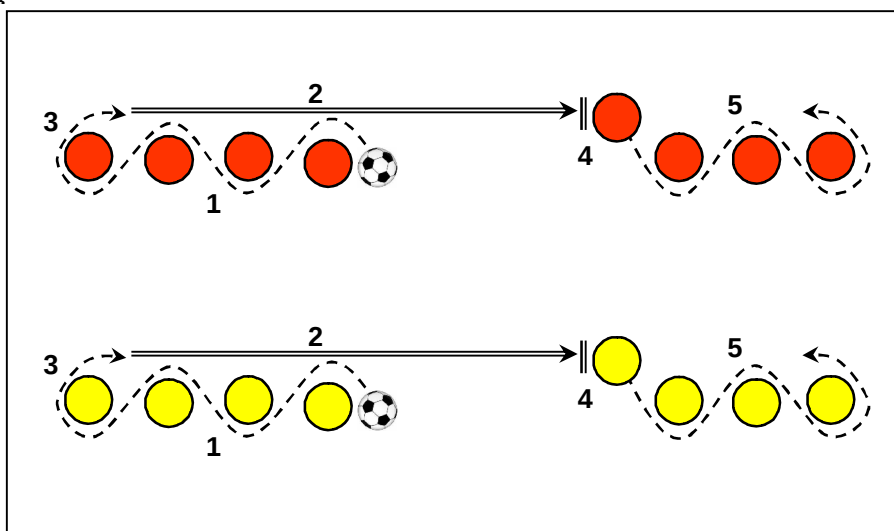
7. Ștafetă cu schimb de locuri

Vârsta elevilor: 9-11 ani;

Obiective instructive: consolidarea driblingului din alergare, consolidarea pasei, consolidarea preluării, dezvoltarea forței de lovire a mingii cu piciorul, dezvoltarea vitezei de execuție și de deplasare.

Organizarea ștafetei: Elevii dispuși în grupe de câte 4, așezați în coloană câte unul, la doi pași distanță unul de celălalt, față în față (două grupe constituind o echipă). Aceste două grupe de câte cinci elevi stau așezați la o distanță de 8 metri una față de cealaltă. Primul elev din una din grupele ce formează o echipă are mingea la picior.

Desfășurarea ștafetei: La semnalul profesorului, elevul cu mingea se întoarce și pornește în dribling printre colegii din grupă (1), iar când ajunge la sfârșitul grupei, pasează mingea primului elev din grupa din față sa (2) și apoi se așează la coada grupei sale (3). Elevul care primește mingea pasată, execută preluarea mingii (4), apoi se întoarce, pornește în dribling printre colegii din grupă (5), ajunge la sfârșitul grupei și pasează mingea primului elev din grupa din față sa (6), se așează la coada grupei, ș.a.m.d..



Câștigă echipa care termină prima numărul de schimburi de mingi prestabilit.

Indicații metodice: Pentru a prelua mingea elevul din fața grupei se va deplasa un pas în lateral în momentul în care colegul lui execută pasa.

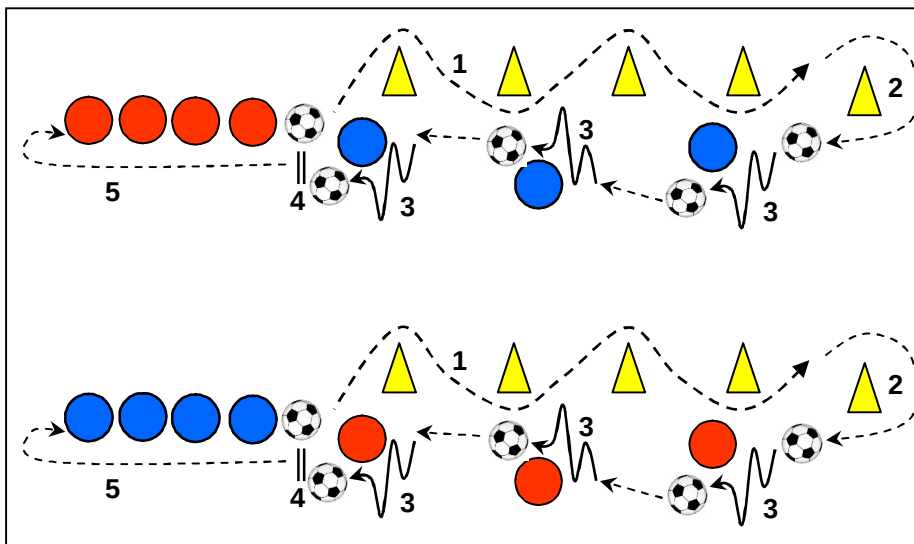
8. Ștafetă cu conducerea mingii printre jaloane și dribling multiplu din deplasare

Vârsta elevilor: 9-11 ani;

Obiective instructive: consolidarea conducerii mingii cu piciorul printre jaloane, consolidarea driblingului multiplu din deplasare, și dezvoltarea capacității de deplasare rapidă cu minge.

Organizarea ștafetei: Două echipe de câte 3 elevi, așezate în coloană. Primul elev din fiecare echipă are o minge la picior. Alte două echipe de câte 3 elevi așezați pe traseu, având rol de adversari pasivi.

Desfășurarea ștafetei: La semnalul profesorului, primul elev din fiecare echipă conduce mingea cu piciorul printre patru jaloane așezate la 1 metru distanță unul față de celălalt (1), până la un pion aflat la 6 metri de linia de start pe care elevul îl ocolește cu mingea la picior (2), se întoarce cu mingea și din deplasare îi va dribla pe cei trei adversari semiactivi (3) după care oprește mingea pentru primul coechipier (4) și trece la coada coloanei (5).



Următorul elev din coloană reia traseul.

După ce execută o echipă, elevii „adversari pasivi” se schimbă cu cei care execută.

Câștigă echipa care reușește să execute corect și în timpul cel mai scurt acest traseu.

Indicații metodice: Pentru elevii care stăpânesc deja driblingul din deplasare, ștafeta se poate executa adversari activi în loc de adversari semiactivi.

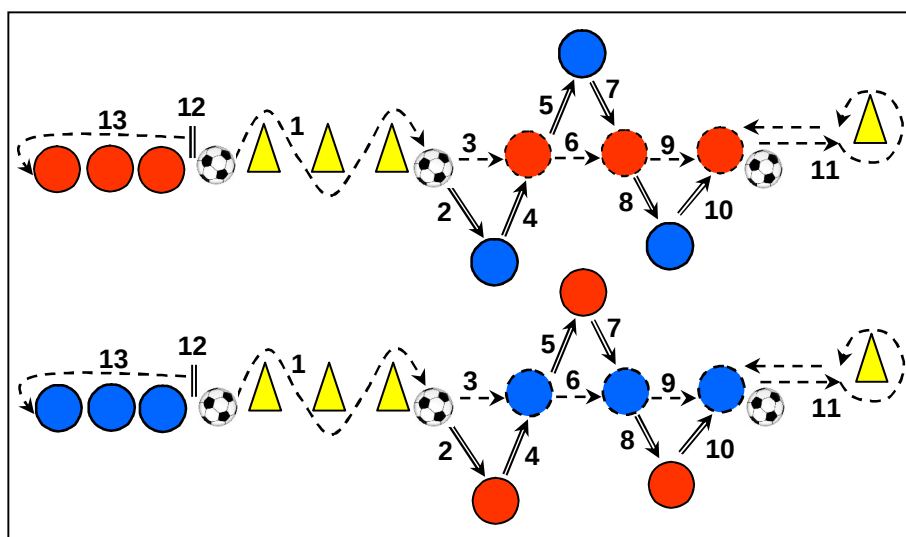
9. Ștafetă combinată pentru clasa a III-a

Vârsta elevilor: 9-10 ani;

Obiective instructive: consolidarea capacității de conducere a mingii cu piciorul în linie dreaptă și printre jaloane, consolidarea capacității de preluare și pasare a mingii cu piciorul din deplasare și dezvoltarea capacității de deplasare rapidă cu minge.

Organizarea ștafetei: Două sau mai multe echipe de câte 3 elevi, așezate în coloană. Primul elev din fiecare echipă are o minge la picior. Alte două echipe, sau mai multe, de câte 3 elevi așezați lateral, de o parte și alta a traseului, având rol de pasatori. Primul elev din fiecare echipă are o minge la picior.

Desfășurarea ștafetei: La semnalul profesorului, primul elev din fiecare echipă execută conducerea mingii cu piciorul printre trei jaloane așezate la un metru distanță unul față de altul (1) apoi execută o pasă cu primul pasator (2), continuă deplasarea (3), reprimește mingea (4), pasează din alergare cu al doilea pasator (5), continuă deplasarea (6), reprimește mingea (7), pasează din



alergare cu ultimul pasator (8), continuă deplasarea (9), preia mingea pasată de acesta (10), o conduce în linie dreaptă 4 metri

până la un jalon (11), pe care îl ocolește cu mingea și execută același traseu până în apropierea coechipierului, căruia îi oprește mingea (12) și trece la coada coloanei (13).

Următorul elev din coloană reia traseul. După terminarea ștafetei elevii schimbă rolurile: executanții trec în locul pasatorilor.

Câștigă echipa care reușește să execute corect și în timpul cel mai scurt acest traseu.

Indicații metodice: Este indicat să folosiți drept pasatori, elevii care a reușit să-și însușească pasarea mingii.

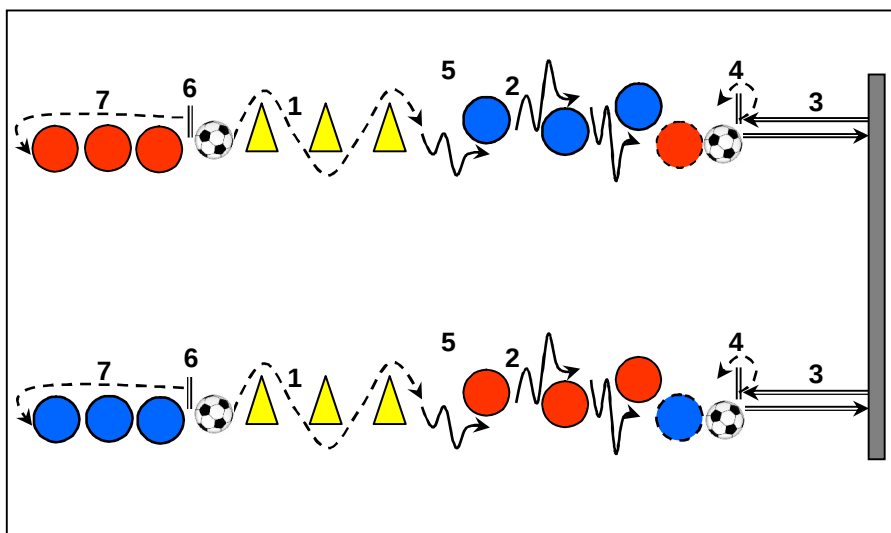
10. Ștafetă combinată pentru clasa a IV-a

Vârsta elevilor: 10-11 ani;

Obiective instructive: consolidarea capacității de preluare și pasare a mingii cu piciorul din deplasare, consolidarea capacității de conducere a mingii cu piciorul printre jaloane, consolidarea capacității de a dribla multiplu din deplasare și dezvoltarea capacității de deplasare rapidă cu minge.

Organizarea ștafetei: Două sau mai multe echipe de câte 3 elevi, așezate în coloană. Primul elev din fiecare echipă are o minge la picior. Alte două echipe, sau mai multe, de câte 3 elevi așezați pe traseu, având rol de adversari pasivi. Primul elev din fiecare echipă are o minge la picior.

Desfășurarea ștafetei: La semnalul profesorului, primul elev din fiecare echipă execută conducerea mingii cu piciorul printre trei jaloane așezate la un metru distanță unul față de altul (1) apoi,



prin dribling din deplasare depășește trei adversari semiactivi (nu au dreptul să intervină la minge) (2), execută o pasă dublă la zid (3), preia mingea revenită din zid (4), se întoarce cu mingea (5) și execută același traseu până în apropierea coechipierului, căruia îi oprește mingea (6) și trece la coada coloanei (7).

Următorul elev din coloană reia traseul. După terminarea ștafetei elevii schimbă rolurile: executanții trec în locul adversarilor semiactivi.

Câștigă echipa care reușește să execute corect și în timpul cel mai scurt acest traseu.

Indicații metodice: În loc de zid se poate folosi câte un elev care a reușit să-și însușească pasarea mingii.

Consolidarea simțului mingii prin exerciții de manevrare a mingii

Pentru consolidarea simțului mingii se vor folosi exercițiile de manevrare a mingii care s-au folosit și în clasele a I-a și a II-a, dar este recomandat să introducem și alte mijloace de acționare care au drept scop consolidarea simțului mingii de fotbal.

Atenție: mingea care se va folosi pentru consolidarea simțului mingii trebuie să fie **obligatoriu** mingea de fotbal numărul 3.

Recomandăm pentru dezvoltarea simțului mingii, combinații de rostogoliri ale mingii din deplasare, la liberă alegere.

Dintre **procedeele tehnico-tactice de bază ale jocului** care condiționează practicarea jocului bilateral, sub forma minifotbalului, în clasele III-IV vor fi predate, în plus față de cele predate în clasele I, II, următoarele:

1. Lovirea mingii cu exteriorul labei piciorului și cu șiretul exterior sub formă de pase și tras la poartă;
2. Preluarea mingii din deplasare cu interiorul labei piciorului, exteriorul labei piciorului și cu șiretul plin;
3. Conducerea mingii din deplasare cu interiorul labei piciorului și cu exteriorul labei piciorului;
4. Dribling multiplu din deplasare.

Întreceri sau jocuri pentru clasele III-IV

Având în vedere faptul că în clasele anterioare elevii și-au însușit minimum de cunoștințe practice pentru a se putea integra într-un joc de minifotbal pe teren redus și cu regulament simplificat, recomandăm introducerea întregului colectiv al clasei în cele două echipe ce joacă minifotbal la sfârșitul lecției.

În același timp, recomandăm ca în lecția de educație fizică cu conținut din jocul de fotbal să nu lipsească organizarea separată a unor întreceri sau jocuri după cum urmează:

- Jocuri 3 contra 3, 4 contra 4, 5 contra 5, la o poartă sau două porți (improvizate);
- „Cine conduce cel mai mult mingea printre adversari”;
- „Cine driblează cei mai mulți adversari”;
- „Cine dă rămă mai mulți pioni”, etc.

Jocul de minifotbal pentru clasele III-IV

În lecția de educație fizică, la clasele III-IV, jocul de minifotbal trebuie să fie nelipsit, noi recomandând introducerea în fiecare lecție a cel puțin 15 minute de joc bilateral de minifotbal, liber consimțit cu reguli simplificate, pe teren redus pentru educarea spiritului de echipă și de întrecere, în funcție de un sistem de reguli acceptate.

Pentru o mai bună înțelegere a ceea ce înseamnă jocul bilateral de minifotbal, pe teren redus și cu reguli simplificate, vă propunem un model propriu de regulament, adaptat pentru elevii claselor III-IV:

- a) dimensiunile terenului:
 - Lungime: 20-40 metri;

- Lățime: 10-20 metri;
 - Suprafața de poartă - 9 metri;
 - Lovitura de pedeapsă: 7 metri;
 - Poarta: lățime: 3 metri, înălțime: 2 metri;
- b) tipul de desfășurare a jocului: două reprize a 7,5 minute fiecare, cu o pauză de 3 minute între reprize;
 - c) dacă egalitatea persistă, la terminarea jocului, se va acorda o prelungire de două reprize a 5 minute;
 - d) dacă egalitatea persistă și după consumarea prelungirilor, se va trece la executarea loviturilor de departajare, câte o execuție pentru fiecare jucător din terenul de joc;
 - e) dacă egalitatea persistă, se vor executa alternativ lovituri de pedeapsă, până când o echipă se va departaja;
 - f) echipă e formată din 7 jucători de câmp și un portar. Pe toată durata jocului o echipă va efectua câte schimbări dorește;
 - g) nu se aplică regula „*afară din joc*”;
 - h) suprafața de teren marcată la 9 metri, va fi socotită „*suprafață de pedeapsă*”, astfel încât infracțiunile comise în această suprafață, vor fi penalizate cu lovitură de pedeapsă de la 7 metri;
 - i) în suprafața de teren marcată la 9 metri, portarul are voie să joace mingea cu mâna și este considerată spațiul de protecție al portarului. De la 9 metri se va repune mingea în joc când a ieșit afară data de un jucător advers;
 - j) repunerea mingii de la marginea terenului, se va face cu mâna;
 - k) la executarea loviturilor de pedeapsă, de la 7 metri, în afara executantului și a portarului advers, toți jucătorii sunt obligați să stea în afara suprafeței de teren marcată la 9 metri.

Proiect operațional pentru clasa a III-a - Model

Tipul de lecție: Monosport (fotbal) - clasa a III-a

Elemente de identificare:

Titular de disciplină: _____

Data: _____

Unitatea de învățământ (sportivă): _____

Clasa: a III-a; Efectiv: 26 elevi;

Disciplina: Educație fizică și sport.

Tema: preluarea și pasarea mingii cu piciorul din deplasare.

Tipul de lecție: monosport – fotbal.

Scopul lecției: consolidarea preluării și pasării mingii cu piciorul din deplasare.

Obiective operaționale:

O1 Cognitiv: să preia și să paseze mingea cu piciorul din deplasare, pe o direcție dinainte stabilită;

O2 Psihomotor: să dobândească capacitatea de preluare și pasare a mingii cu piciorul din deplasare spre un punct fix, formarea preciziei pasei;

O3 Afectiv: să stabilească relații de joc prin preluare și pasă dublă în condițiile jocului de minifotbal.

Resurse necesare:

Oficiale: conținutul programei școlare pentru clasa a III-a; elementele tehnice dobândite anterior; proiectele lecțiilor precedente.

Temporale: timp didactic alocat: 30 min. - învățare - consolidare; 20 min. - pregătire, organizare, evaluare.

Psihologice: dorința de a învăța, capacitatea de a învăța, dorința de a juca minifotbal, conduita ludică, spiritul de întrecere;

Materiale: teren de minifotbal (handbal), 10 mingi de fotbal nr.3 (alte mingi ușoare: de volei, etc), jaloane, pioni, fluier.

Umane: elevii scutiți medical vor ajuta la pregătirea jocurilor de mișcare și a ștafetelor;

Regulament: regulamentul de minifotbal (regulamentul de fotbal pe teren redus, cu efectiv redus și reguli simplificate).

Strategia didactică:

Metode: demonstrația și explicația, exersarea, componenta ludică: jocuri didactice;

Materiale: teren minifotbal, 10 mingi ușoare, 10 jaloane, fluier;

Mijloace: jocuri de mișcare, jocuri de întrecere, ștafete, joc de minifotbal.

Denumirea temei	Tipul/codul activității	Obiective /competențe	Conținuturi	Eșalonare în timp
Preluarea și pasarea mingii cu piciorul din deplasare.	Consolidare.	O1: să preia și să paseze mingea cu piciorul din deplasare, pe o direcție dinainte stabilită; O2: să dobândească capacitatea de preluare și pasare a mingii cu piciorul din deplasare spre un punct fix, formarea preciziei pasei; O3: să stabilească relații de joc prin preluare și pasă dublă în condițiile jocului de minifotbal.	1. Jocuri de mișcare: • „Mingea prin tunel”; • „Lovește ținta”; • „Pasează după ocolire”. 3. Jocuri de întrecere: • „Cine transmite mai multe mingi pe un culoar”; • „Cine dărmă mai mulți pioni”; 3. Ștafetă combinată pentru clasa a III-a: Organizarea ștafetei: Două sau mai multe echipe de câte 3 elevi, așezate în coloană. Primul elev din fiecare echipă are o minge la picior. Alte două echipe, sau mai multe, de câte 3 elevi așezați lateral, de o parte și alta a traseului, având rol de pasatori. Primul elev din fiecare echipă are o minge la picior. Desfășurarea ștafetei: La semnalul profesorului, primul elev din fiecare echipă execută conducerea mingii cu piciorul printre trei jaloane așezate la un metru distanță unul față de altul (1) apoi execută o pasă cu primul pasator (2), continuă deplasarea (3), reprimește mingea (4), pasează din alergare cu al doilea pasator (5), continuă deplasarea (6), reprimește mingea (7), pasează din alergare cu ultimul pasator (8), continuă deplasarea (9), preia mingea pasată de acesta (10), o conduce în linie	1 h/săpt.

			dreaptă 4 metri până la un jalon (11), pe care îl ocolește cu mingea și execută același traseu până în apropierea coechipierului, căruia îi oprește mingea (12) și trece la coada coloanei (13). Următorul elev din coloană reia traseul. După terminarea ștafetei elevii schimbă rolurile: executanții trec în locul pasatorilor. Câștigă echipa care reușește să execute corect și în timpul cel mai scurt acest traseu. 4. Joc de minifotbal Joc de fotbal pe teren redus, cu efectiv redus în condiții de regulament simplificat.	
--	--	--	--	--

SCENARIU DIDACTIC

Timp alocat	Evenimente didactice	Activitatea de învățare/instruire		Conținuturi Elemente „cheie”
		Activitatea profesorului	Activitatea elevilor	
10 min.	Pregătirea jocurilor de mișcare, întrecere și a ștafetelor. (2 min.)	Pregătirea și amplasarea materialelor necesare cât mai aproape de locul desfășurării activității (mingi, jaloane); Verificarea materialelor necesare;	Ajută la pregătirea și amplasarea materialelor (mingi, jaloane); Ajută la verificarea funcționalității materialelor (mingi, jaloane);	Pregătire, organizare.
	Organizarea colectivului. (3 min.)	- în linie pe două rânduri; - salutul; - notează absenții;	- răspund la comenzi; - răspund la salut;	Pregătire, organizare.

	Pregătirea organismului pentru efort. (5 min.)	- observații asupra ținutei vestimentare; - conduce pregătirea organismului pentru efort folosind structuri din lecțiile precedente.	- ajustează ținuta vestimentară; - respectă comenzile; - execută corect exercițiile.	
Încheierea primei părți a lecției				
22 min.	Verificarea cunoștințelor dobândite în lecțiile anterioare (reactualizarea ancorelor) (5 min.)	- întreabă elevii dacă își mai reamintesc ce au învățat lecția trecută; - repetă împreună cu elevii elementele tehnice învățate în lecția precedentă; - corectează eventualele greșeli de execuție ale elevilor;	- răspund; - exersează elementele tehnice învățate în lecția precedentă; - încearcă să-și corecteze greșelile de execuție;	Acumulare.
	Enunțarea obiectivelor operaționale ale lecției. (2 min.)	- precizează obiectivele operaționale ale lecției;	- ascultă cu atenție; - rețin obiectivele operaționale ale lecției;	Activitate frontală; Participare activă.
	Conducerea învățării. (15 min.)	- explică și demonstrează fiecare joc de mișcare și ștafetă în parte; - organizează formațiile de lucru în așa fel încât să asigure un număr mare de repetări pentru fiecare elev; - corectează eventualele greșeli de execuție; - apreciază verbal execuțiile individuale și chiar colective;	- rețin și execută fiecare joc de mișcare și ștafetă în parte; - prin numărul mare de repetări, fiecare elev învață lovirea mingii cu piciorul; - își corectează greșelile de execuție și conștientizează apariția unor greșeli; - exersează jocurile de mișcare, jocurile de întrecere și ștafetele stabilite;	Învățarea jocurilor de întrecere și a ștafetelor pentru consolidarea preluării și pasării mingii cu piciorul din deplasare.

10 min.	Obținerea performanțe - lor prin joc de minifotbal	- explică scurt și concis regulile jocului; - organizează formațiile de joc în așa fel încât să asigure un număr optim de elevi în fiecare formație de joc; - arbitrează jocul; - apreciază verbal execuțiile individuale și chiar colective,	- rețin regulile jocului; - se supun deciziilor arbitrului; - participă activ și cu plăcere la jocul bilateral.	Participare activă cu accent pe corectitudinea biomecanică a preluării și pasării mingii cu piciorul din deplasare.
3 min.	Asigurarea feed-back-ului.	- constată incorectitudinea efectuării execuțiilor; - intervine pentru ameliorarea execuțiilor tehnice în condiții de joc;	- conștientizează observațiile primite; - remediază greșelile prin execuție corectă;	Feed – back.
3 min.	Evaluarea rezultatelor	- urmărește modul în care elevii au înțeles tema prin aplicarea corectă a celor învățate; - consolidarea componentelor psiho-motrice și achiziția deprinderilor motrice specifice (mers, alergare, săritură, rostogolire).	- asigură profesorul de înțelegerea celor prezentate prin execuții corecte în cadrul jocului de minifotbal;	Evaluarea cunoștințelor dobândite.
2 min.	Asigurarea retenției și a transferului celor învățate	- realizează o ultimă recapitulare a celor învățate în lecție; - îndrumă elevii către participarea la activități extradidactice specifice jocului de fotbal .	- conștientizează momentele cheie ale lecției și realizează o autoevaluare a celor învățate; - introduc jocurile de mișcare, ștafetele și minifotbalul în jocurile obișnuite pe care le practică în afara școlii; - recepționează mesajul final.	Concluzii tematice.

Proiect operațional pentru clasa a IV-a - Model

Tipul de lecție: Monosport (fotbal) - clasa a IV-a

Elemente de identificare:

Titular de disciplină: _____

Data: _____

Unitatea de învățământ (sportivă): _____

Clasa: a IV-a; Efectiv: 28 elevi;

Disciplina: Educație fizică și sport.

Tema: driblingul multiplu din deplasare.

Tipul de lecție: monosport – fotbal.

Scopul lecției: învățarea - consolidarea driblingului multiplu din deplasare; dezvoltarea spiritului de echipă și a colaborării între coechipieri.

Obiective operaționale:

O1 Cognitiv: să deprindă execuția driblingului din deplasare cu piciorul îndemânatic și neîndemânatic;

O2 Psihomotor: să-și însușească driblingul multiplu din deplasare în condiții variate de joc (adversar pasiv și semiactiv);

O3 Afectiv: driblingul multiplu cu piciorul din deplasare în condițiile jocului de minifotbal.

Resurse necesare:

Oficiale: conținutul programei școlare pentru clasa a IV-a; elementele tehnice dobândite anterior; proiectele lecțiilor precedente.

Temporale: timp didactic alocat: 30 min. - învățare - consolidare; 20 min. - pregătire, organizare, evaluare.

Psihologice: dorința de a învăța, capacitatea de a învăța, dorința de a juca minifotbal, conduita ludică, spiritul de întrecere;

Materiale: teren de minifotbal (handbal), 10 mingi de fotbal nr.4, jaloane, fluier, pioni, etc.

Umane: elevii scutiți medical vor ajuta la pregătirea jocurilor de întrecere și a ștafetelor și pot fi adversari pasivi sau semiactivi;

Regulament: regulamentul de minifotbal (regulamentul de fotbal pe teren redus, cu efectiv redus și reguli simplificate).

Strategia didactică:

Metode: demonstrația și explicația, exersarea, componenta ludică: jocuri didactice;

Materiale: teren minifotbal, 10 mingi ușoare, 10 jaloane, fluier;

Mijloace: jocuri de întrecere, ștafete, joc de minifotbal.

Denumirea temei	Tipul/codul activității	Obiective /competențe	Conținuturi	Eșalonare în timp
Driblingul multiplu din deplasare.	Învățare – consolidare.	O1: să deprindă execuția driblingului din deplasare cu piciorul îndemânatic și neîndemânatic; O2: să-și însușească driblingul multiplu din deplasare în condiții variate de joc (adversar pasiv și semiactiv); O3: driblingul multiplu cu piciorul din deplasare în condițiile jocului de minifotbal.	1. Jocuri de întrecere: • „Jocuri 3 contra 3, 4 contra 4, 5 contra 5, la o poartă sau două porți (improvizate)” • ” Cine driblează cei mai mulți adversari”; 2. Ștafetă cu conducerea mingii printre jaloane și dribling multiplu: Organizarea ștafetei: Două echipe de câte 3 elevi, așezate în coloană. Primul elev din fiecare echipă are o minge la picior. Alte două echipe de câte 3 elevi așezați pe traseu, având rol de adversari pasivi. Desfășurarea ștafetei: La semnalul profesorului, primul elev din fiecare echipă conduce mingea cu piciorul printre patru jaloane așezate la 1 metru distanță unul față de celălalt (1), până la un pion aflat la 6 metri de linia de start pe care elevul îl ocolește cu mingea la picior (2), se întoarce cu mingea și din deplasare îi va dribla pe cei trei adversari semiactivi (3) după care oprește mingea pentru primul coechipier (4) și trece la coada coloanei (5). Următorul elev din coloană reia traseul. După ce execută o echipă, elevii „adversari pasivi” se schimbă cu cei care execută. Câștigă echipa care reușește să execute corect și în timpul cel mai scurt acest traseu.	1 h/săpt.

			3. Ștafetă combinată pentru clasa a IV-a: Organizarea ștafetei: Două sau mai multe echipe de câte 3 elevi, așezate în coloană. Primul elev din fiecare echipă are o minge la picior. Alte două echipe, sau mai multe, de câte 3 elevi așezați pe traseu, având rol de adversari pasivi. Primul elev din fiecare echipă are o minge la picior. Desfășurarea ștafetei: La semnalul profesorului, primul elev din fiecare echipă execută conducerea mingii cu piciorul printre trei jaloane așezate la un metru distanță unul față de altul (1) apoi, prin dribling din deplasare depășește trei adversari semiactivi (nu au dreptul să intervină la minge) (2), execută o pasă dublă la zid (3), preia mingea revenită din zid (4), se întoarce cu mingea (5) și execută același traseu până în apropierea coechipierului, căruia îi oprește mingea (6) și trece la coada coloanei (7). Următorul elev din coloană reia traseul. După terminarea ștafetei elevii schimbă rolurile: executanții trec în locul adversarilor semiactivi. Câștigă echipa care reușește să execute corect și în timpul cel mai scurt acest traseu. 4. Joc de minifotbal Joc de fotbal pe teren redus, cu efectiv redus în condiții de regulament simplificat.	
--	--	--	--	--

SCENARIU DIDACTIC

Timp alocat	Evenimente didactice	Activitatea de învățare/instruire		Conținuturi Elemente „cheie”
		Activitatea profesorului	Activitatea elevilor	
10 min.	Pregătirea jocurilor de întrecere și a ștafetelor. (2 min.)	Pregătirea și amplasarea materialelor necesare cât mai aproape de locul desfășurării activității (mingi, jaloane); Verificarea materialelor necesare;	Ajută la pregătirea și amplasarea materialelor (mingi, jaloane); Ajută la verificarea funcționalității materialelor (mingi, jaloane);	Pregătire, organizare.
	Organizarea colectivului. (3 min.) Pregătirea organismului pentru efort. (5 min.)	- în linie pe două rânduri; - salutul; - notează absenții; - observații asupra ținutei vestimentare; - conduce pregătirea organismului pentru efort folosind structuri din lecțiile precedente.	- răspund la comenzi; - răspund la salut; - ajustează ținuta vestimentară; - respectă comenzile; - execută corect exercițiile.	Pregătire, organizare.
Încheierea primei părți a lecției				
	Verificarea cunoștințelor dobândite în lecțiile anterioare (reactualizarea ancorelor) (5 min.)	- întreabă elevii dacă își mai reamintesc ce au învățat lecția trecută; - repetă împreună cu elevii elementele tehnice învățate în lecția precedentă; - corectează eventualele greșeli de execuție ale elevilor;	- răspund; - exersează elementele tehnice învățate în lecția precedentă; - încearcă să-și corecteze greșelile de execuție;	Acumulare.

17 min.	Enunțarea obiectivelor operaționale ale lecției. (2 min.)	- precizează obiectivele operaționale ale lecției;	- ascultă cu atenție; - reține obiectivele operaționale ale lecției;	Activitate frontală; Participare activă.
	Conducerea învățării. (10 min.)	- explică și demonstrează fiecare joc de întrecere și ștafetă în parte; - organizează formațiile de lucru în așa fel încât să asigure un număr mare de repetări pentru fiecare elev; - corectează eventualele greșeli de execuție; - apreciază verbal execuțiile individuale și chiar colective;	- reține și execută fiecare joc de mișcare și ștafetă în parte; - prin numărul mare de repetări, fiecare elev învață lovirea mingii cu piciorul; - își corectează greșelile de execuție și conștientizează apariția unor greșeli; - exersează jocurile de mișcare și ștafetele stabilite;	Învățarea jocurilor de întrecere și a ștafetelor pentru învățarea și consolidarea driblingului multiplu din deplasare.
15 min.	Obținerea performanțe - lor prin joc de minifotbal	- explică scurt și concis regulile jocului; - organizează formațiile de joc în așa fel încât să asigure un număr optim de elevi în fiecare formație de joc; - arbitrează jocul; - apreciază verbal execuțiile individuale și chiar colective,	- reține regulile jocului; - se supun deciziilor arbitrului; - participă activ și cu plăcere la jocul bilateral.	Participare activă cu accent pe corectitudinea biomecanică a driblingului multiplu din deplasare.
3 min.	Asigurarea feed-back-ului.	- constată incorectitudinea efectuării execuțiilor; - intervine pentru ameliorarea execuțiilor tehnice în condiții de joc;	- conștientizează observațiile primite; - remediază greșelile prin execuție corectă;	Feed – back.

3 min.	Evaluarea rezultatelor	- urmărește modul în care elevii au înțeles tema prin aplicarea corectă a celor învățate; - consolidarea componentelor psiho-motrice și achiziția deprinderilor motrice specifice (mers, alergare, săritură, rostogolire).	- asigură profesorul de înțelegerea celor prezentate prin execuții corecte în cadrul jocului de minifotbal;	Evaluarea cunoștințelor dobândite.
2 min.	Asigurarea retenției și a transferului celor învățate	- realizează o ultimă recapitulare a celor învățate în lecție; - îndrumă elevii către participarea la activități extradidactice specifice jocului de fotbal .	- conștientizează momentele cheie ale lecției și realizează o autoevaluare a celor învățate; - introduc jocurile de mișcare, ștafetele și minifotbalul în jocurile obișnuite pe care le practică în afara școlii; - recepționează mesajul final.	Concluzii tematice.



Studiu individual

Concepeți minim 5 jocuri de mișcare, 5 ștafete specifice jocului de fotbal pentru lecția de educație fizică din clasele I – IV.

Rezumat

În scopul elaborării acestei unități de curs am pornit de la prezentarea particularităților biomotrice specifice elevilor din clasele I – IV și de asemenea a implicațiilor acestora asupra procesului instructiv – educativ de predarea jocului de fotbal în lecția de educație fizică.

În cadrul acestei unități de curs, am prezentat programele analitice ale claselor I – IV, aprobate de Ministerul Educației, Cercetării și Tineretului, am elaborat pentru clasele I – II și III – IV exemple de jocuri dinamice și pregătitoare, jocuri de întrecere și ștafete pe care noi le recomandăm pentru folosirea în lecția de educație fizică cu conținut din fotbal.

Considerăm un aspect important pentru viitorul profesor de educație fizică dobândirea capacității de proiectare a structurilor operaționale specifice lecției de profil cu conținut din fotbal. În acest sens am elaborat câte un model operațional de lecție pentru fiecare clasă din ciclul primar și strategia didactică de abordare.

Bibliografie

1. Badiu T. *Exerciții și jocuri de mișcare pentru clasele I-IV*, Ed Alma, Galați – 1995;
2. Balint, Gh. *Fotbal – Curs de bază*, Curs pentru studenți, Biblioteca Universității Bacău, RMF 55/28.02.2002.
3. Balint Gh. *Bazele jocului de fotbal*, Ed. Alma Mater, Bacău, 2002.
4. Balint Gh. *Considerations concerning the necessity of improving the syllabus for the football game during the physical education lesson for the 7th – 8th grades in romanian secondary schools*, 4th FIEP European Congress on Physical Education and Sports – Teachers Preparation and their Employability in Europe, Bratislava, Slovakia, 29-31 august 2007.
5. Balint Gh. *Optimizarea jocului de fotbal în învățământul primar (clasele II – IV)*, Sesiunea internațională de comunicări științifice “Perspective ale Educației fizice și sportului la început de mileniu”, 6-8 decembrie 2002, Universitatea “Babeș-Bolyai” Cluj Napoca, Facultatea de educație fizică și sport. ISBN 973-656-310-3.; pag.27-35.
6. Balint Gh. *Conținutul și structura activității de evaluare a cunoștințelor teoretice la disciplina „Fotbal”*, unic autor. Lucrare publicată în Buletinul științific nr.9 (1/2005), dedicat Simpozionului internațional „Educație prin sport”, organizat de Facultatea de Educație Fizică a Universității din Pitești, Editura Universității din Pitești ISSN 1453-1194, p. 54-60;
7. Balint Gh. *Model de practicare a jocului de fotbal în lecția*

de educație fizică la clasele II – IV, Lucrare publicată în volumul dedicat Sesiunii Internaționale Jubiliare de Comunicări Științifice „60 de ani de învățământ superior în Brașov” – Activități motrice dirijate – limite și perspective, 8 martie 2008, organizată de Universitatea „Transilvania” din Brașov și Centrul de Cercetări pentru Calitatea Vieții și Performanță Umană, Ed. Universității „Transilvania” Brașov, ISSN 1844-1297, p. 17-23;

8. Cârstea Gh. *Educația fizică – fundamente teoretice și metodice*, Casa de editură Petru Maior, București, 1999.
9. Copilu D., Copil V., Dărăbăneanu I. *Predarea pe bază de obiective curriculare de formare – noua paradigmă pedagogică a începutului de mileniu*, Ed. Didactică și Pedagogică R.A., București, 2002.
10. Cojocaru V. *Fotbal de la 6 la 18 ani: metodica pregătirii*, Ed. Axis Mundi, București, 2002.
11. Colibaba-Evuleț D. și Bota I. *Jocuri sportive. Teorie și metodică.*, Ed. ALDIN, București, 1998.
12. Colibaba-Evuleț D. *Praxiologie și proiectare curriculară în educație fizică și sport.*, Editura Universitaria, Craiova, 2007.
13. Epuran V. *Jocuri de mișcare*, I.E.F.S., București, 1973.
14. Hoștiuc N. *Fotbal – tehnica, tactica, metodică*, Ed. Fundației Universitare „Dunărea de Jos”, Galați, 2000.
15. Motroc I. *Curs de fotbal*, ANEF., București, 1986.
16. Motroc, I., Cojocaru, V. *Fotbal Curs de bază, vol. II, Tehnica și tactica*, A.N.E.F.S., București, 1991.
17. Sabău E., *Jocurile de mișcare – fundamente teoretice și metodice*, Ed. Arvin Press, București, 2003.
18. Stănculescu G. *Fotbal – curs de bază*, Ed. Universității Ovidius, Constanța, 1992.
19. Stănculescu G. *Fotbalul cu studenții*, Ed. Universității Ovidius, Constanța, 2002.
20. Stănculescu G. *Teoria jocului de fotbal*, Ed. Universității Ovidius, Constanța, 2003.
21. Stănescu M., Ciolcă C. și Urzeală C. *Jocul de mișcare – metodă și mijloc de instruire în educație fizică și sport*, Ed.

Cartea Universitară, București, 2004.

22. Siedentop D., Herkowitz J., și Rink J., *Elementary Physical Education Methods*, New Jersey, Prentice Hall. Inc., Englewood Cliffs, 1984.
23. Urzeală C. *Jocul de mișcare, metodă și mijloc de formare a deprinderilor motrice fundamentale*, Ed. Cartea Universitară, București, 2005.



Fișa de evaluare a unității de curs

- Particularitățile predării jocului de fotbal în învățământul primar (clasele I – IV) -

Cât din unitatea de curs, după așteptările dumneavoastră, a fost acoperită ?

Deloc	50%	60%	70%	80%	90%	Complet
-------	-----	-----	-----	-----	-----	---------

Cât din materialul prezentat în această unitate de curs are valoare practică pentru dumneavoastră ?

Deloc	50%	60%	70%	80%	90%	Complet
-------	-----	-----	-----	-----	-----	---------

Cât din conținutul acestei unități de curs reprezintă noutăți pentru dumneavoastră ?

Deloc	50%	60%	70%	80%	90%	Complet
-------	-----	-----	-----	-----	-----	---------

Notați aprecierea dumneavoastră asupra realizării obiectivelor.

Obiectivul	Complet realizat	Parțial realizat	Complet nerealizat
1.			
2.			
3.			

Cât din cerințele obiectivelor au fost atinse de dumneavoastră ?

Deloc	50%	60%	70%	80%	90%	Complet
-------	-----	-----	-----	-----	-----	---------

Care a fost nivelul activităților bazate pe realitate din unitatea de curs ?

Prea puțin	Corect	Prea mult

Care parte a unității de curs a fost mai utilă ?

--

Faceți comentarii asupra unității de curs:

Subiecte despre care doresc să aflu mai multe / de ce ?	Subiecte despre care ar trebui să se spună mai puțin / de ce ?

Standardul cursului:

1. Găsesc teoria prezentată în unitatea de curs:

Nesatisfăcătoare	Satisfăcătoare	Bună	Foarte bună

2. Găsesc pragmatismul unității de curs:

Nesatisfăcător	Satisfăcător	Bun	Foarte bun

3. Găsesc conținutul academic al unității de curs:

Nesatisfăcător	Satisfăcător	Bun	Foarte bun

Alte teme de studiu individual solicitate:

Pentru a-mi dezvolta abilitățile și gradul de cunoaștere aș dori să am posibilitatea de a putea studia următoarele subiecte:

--

În final, vă rugăm să formulați comentarii suplimentare asupra unor aspecte care nu sunt cuprinse în mod adecvat în întrebările anterioare:

Particularitățile predării jocului de fotbal în învățământul gimnazial (clasele V – VIII)

Scopul unității de curs:

Prezentarea principalelor particularități ale predării jocului de fotbal în lecția de educație fizică din clasele V-VIII.

Obiective operaționale:

După ce vor studia această unitate de curs, studenții vor putea să:

- determine particularități ale predării jocului de fotbal în lecția de educație fizică din clasele V-VIII;*
- folosească programele de educație fizică pentru ciclul gimnazial (clasele V-VIII);*
- își organizeze conținutul lecției de educație fizică în funcție de particularitățile biomotrice ale elevilor din clasele V-VIII;*
- să elaboreze jocuri de întrecere, ștafete și mijloace de acționare specifice claselor V-VIII pentru a le utiliza în lecția de educație fizică cu conținut din fotbal;*
- să elaboreze un proiect operațional și un scenariu didactic al unei lecții de educație fizică cu conținut din fotbal la clasele V-VIII.*

Particularitățile predării jocului de fotbal în învățământul gimnazial (clasele V – VIII)	189
Particularitățile biomotrice al elevilor din clasele V-VIII	193
Predarea jocului de fotbal în lecția de educație fizică la clasele a V-a și a VI-a	200
Programa de educație fizică pentru clasa a V-a	202
Programa de educație fizică pentru clasa a VI-a	215
Mijloace de acționare pentru lecția de educație fizică clasele V – VI	227
Jocuri de mișcare (dinamice)	228
Ștafete sub formă de întreceri sau jocuri pentru clasele V-VI	230
Acțiuni de joc fără minge pentru clasele V-VI	231
Mijloace de acționare recomandate pentru învățarea-consolidarea elementelor și procedeele tehnice de bază din fotbal, la clasele V-VI	235
Jocul de minifotbal pentru clasele V-VI	243
Proiect operațional pentru clasa a V-a - Model	246
Proiect operațional pentru clasa a VI-a - Model	251
Programa de educație fizică pentru clasa a VII-a	256
Programa de educație fizică pentru clasa a VIII-a	267
Standarde curriculare de performanță	278
Standardele de evaluare pentru disciplina Educație fizică și sport la clasa a VIII-a	279
Mijloace de acționare recomandate pentru consolidarea elementelor și procedeele tehnice de bază din fotbal, la clasele VII-VIII	280
Jocul de minifotbal pentru clasele VII-VIII	284
Proiect operațional pentru clasa a VII-a - Model	286
Proiect operațional pentru clasa a VIII-a - Model	291
<i>Studiu individual</i>	296
<i>Rezumat</i>	296
<i>Bibliografie</i>	297
<i>Fișa de evaluare a unității de curs</i>	298

Particularitățile predării jocului de fotbal în învățământul gimnazial (clasele V – VI)

După cum am afirmat și în unitatea de curs precedentă, datorită valențelor sale, fotbalul este apreciat ca un mijloc necesar și eficient al educației fizice școlare, motiv pentru care îl găsim prezent și în curriculumul aprobat de Ministerul Educației, Cercetării și Tineretului pentru clasele V-VIII.

Conform Planului-cadru de învățământ pentru clasele I – a VIII-a, mai exact, conform Anexei 1 la Ordinul M.E.C. nr. 3638 / 11.04.2001, disciplina Educație fizică și Sport, are repartizate în orarul săptămânal al școlii cu 2–3 lecții pentru clasele V – VII și 1-2 lecții pentru clasa a VIII-a.

În fiecare lecție de educație fizică de circa 40-45 minute, spațiul rezervat jocului de fotbal este de regulă de 15-20 minute, spațiu care trebuie folosit cu mult discernământ de către profesor pentru a valorifica la maximum valențele formative ale acestui joc sportiv, în direcțiile amintite, respectiv: recreație, refacere și formare a personalității.

Programa școlară sau Curriculum-ul de educație fizică pentru învățământul gimnazial, pe lângă obiectivele specifice și operaționale, fixează cerințele oficiale obligatorii, conținuturile care trebuie realizate de elevi la orele de educație fizică, conținuturi și cerințe materializate prin cunoștințe, priceperi și deprinderi specifice, proprii jocului de fotbal la clasele respective.

În spațiul din lecția de educație fizică acordat jocului de fotbal în învățământul gimnazial, considerăm noi că ar trebui să se țină seama și de următoarele:

- îmbinarea activităților de conducere și organizare a profesorului cu activitatea de dezvoltare a capacităților de autoorganizare și autoarbitrare a elevilor;
- folosirea unor exerciții și structuri fundamentale care să vizeze adresa, precizia, ambidextria și care să se

execute pe fondul creșterii vitezei de execuție și a complexității;

- folosirea diverselor concursuri în scopul obișnuirii elevilor cu solicitările competiției, formându-le astfel dorința de autodepășire;
- de asemenea trebuie să se folosească complexe de exerciții care acționează cumulativ asupra deprinderilor specifice tehnico-tactice cât și asupra dezvoltării calităților motrice.

Evaluarea elevilor, notarea lor privind însușirea practicării jocului de fotbal, trebuie să fie realizată în funcție de **„Standardele de evaluare”** concepute în anul 2003 de **Serviciul Național de Evaluare și Examinare** din Ministerul Educației, Cercetării și Tineretului dar și în funcție de respectarea și aplicarea regulamentului de joc și de competiție și de condițiile de practicare autonomă raportate și la clasamentele competițiilor respective.

Particularitățile biomotrice al elevilor din clasele V-VIII

Creșterea și dezvoltarea elevilor reprezintă o problemă biologică de mare importanță teoretică și practică. Literatura de specialitate ne prezintă numeroase date, printre cele importante fiind cele legate de fenomenul de accelerare a creșterii, de fondul ereditar, de rolul condițiilor de mediu, sociale, în dezvoltarea elevilor.

O problemă care nu poate fi neglijată de profesorul de educație fizică este caracterul particular al biologiei vârstei de creștere. Din datele existente în momentul de față putem trage următoarea concluzie:

dezvoltarea și creșterea elevilor nu se face uniform, ci pe parcursul dezvoltării apar perioade de accelerare și de încetinire a creșterii datorate fie condițiilor de viață, fie particularităților individuale.

La sfârșitul perioadei de creștere, elevul ajunge la o maturizare somato-vegetativă și psihică. Datorită dezvoltării neuniforme a elevilor, perioada de creștere o împărțim în mai multe etape, fiecare etapă având elementele ei definitorii.

Datorită faptului că perioadele vârstei fiziologice nu corespund celei cronologice și nici etapelor de școlarizare, vom prezenta periodizarea biologică și vom menționa în secundar etapele de școlarizare și vârstele cronologice.

Aceste perioade sunt:

- a. Etapa antepubertară (10-12 ani, clasele V-VI);
- b. Etapa pubertară (13-14 ani, clasele VII-VIII);
- c. Etapa postpubertară (14-18 ani, clasele VIII-IX).

Trebuie subliniat faptul că studierea sau cunoașterea particularităților pe grupe de vârstă este o îndatorire obligatorie a profesorilor de educație fizică, deoarece numai în acest fel instruirea își poate atinge scopul final propus.

Necunoașterea sau ignorarea acestor particularități conduce la

instruirea elevilor după schemele de pregătire folosite la fotbalistii adulți, ceea ce aduce un mare prejudiciu în privința sănătății elevilor.

S-a afirmat de nenumărate ori și repetăm și noi cu această ocazie: „**elevul nu este un adult în miniatură.**” El are o serie de particularități morfologice și funcționale, datorită organismului în creștere și dezvoltare, lucru de care trebuie să se țină seama.

Unii autori identifică noțiunea de „*pubertate*” cu cea de adolescență (Luttke, Gilbert, Hutinel și Lesne). După părerea altor autori există o deosebire netă între pubertate și adolescență.

Spre deosebire de adolescență, care este o fază de liniștire și stabilitate, determinând și desăvârșind opera pubertății, pubertatea este o fază de zbucium și schimbări. Este stadiul cu cele mai intense transformări și modificări, perioada caracterizată printr-o „accelerare a creșterii fiziologice și somatice” (J. Piaget, B. Inhelder, 1970).

Este, de fapt, ultima „acclerație” a creșterii biologice ce se manifestă cu pregnanță. Acest fapt poate modifica sau chiar răsturna proporțiile corpului. Acum se produce începerea maturizării glandelor sexuale.

Toate acestea își vor pune amprenta asupra întregii dezvoltări anatomo-fiziologice și psihice ale puberilor. Nu rezistă la efort îndelungat, oboresc repede, sunt predispuși tot timpul surmenajului fizic.

Particularități anatomo-fiziologice ale puberului

a) Particularități somatice

La 10-14 ani, perioada la care ne referim, se observă o creștere mai accentuată a membrilor inferioare, apoi a celor superioare, care de multe ori creează dizarmonii.

În această perioadă majoritatea specialiștilor vorbesc despre o fază caricaturală, dacă o putem numi așa, caracterizată prin forma alungită a oaselor și a mușchilor.

Oasele se dezvoltă în lungime și devin mai rezistente la acțiunea mecanică și presiune.

Articulațiile nu sunt dezvoltate iar ligamentele nu asigură, în suficientă măsură, rezistența la tracțiune, răsucire.

Mușchii se dezvoltă mai ales prin alungirea fibrelor și nu în grosime, din aceasta cauză suprafața lor de secțiune fiziologică este mică în consecință, și forța musculară este mică.

Lungimea fibrelor musculare permite creșterea valorii lucrului mecanic, cu condiția să nu existe îngreuiere peste forța globală a mușchiului. Trunchiul este lung, toracele îngust, abdomenul scurt, iar organele interne din cutia toracică nedefinitivate referitor la dezvoltare.

b) Particularitățile funcționale

În concordanță cu particularitățile morfologice se observă o trăsătură funcțională caracterizată prin capacitatea redusă de adaptare și rezistență funcțională a aparatului cardio-vascular și respirator la eforturile fizice.

La 12 ani capacitatea vitală este de 2000 cmc datorită plămânilor slab dezvoltați și ajunge la 3000 cmc în jurul vârstei de 15 ani, când plămânii nu sunt rezistenți.

Cordul depune eforturi pentru irigarea organelor și sistemelor, lucru datorat îngustimii lumenului vaselor de sânge, ceea ce generează de multe ori instalarea fenomenului de oboseală, amețeli, tulburări ale ritmului cardiac.

Sistemul nervos prezintă o creștere redusă a volumului creierului dar se adâncesc circumvoluțiunile, se înmulțesc fibrele de asociație care sporesc conexiunile dintre zone. Celulele corticale se perfecționează și se diferențiază crescând baza funcțională a activității de prelucrare a informației.

Tot în această perioadă se realizează diferențierea dintre sexe prin maturizarea caracteristicilor sexuale.

Dezvoltarea psihică și motrică a puberului

a) Particularitățile determinate de activitatea nervoasă, neurodinamică-cerebrală și sistemul nervos vegetativ

Aspectele legate de activitatea sistemului nervos central și a

celui vegetativ le vom trata separat deoarece în acest fel, apreciem noi, le putem asigura o deplină înțelegere.

Logic, nu se poate discuta despre un organ sau sistem fără a ține seama de legătura lui directă cu activitatea nervoasă superioară. Numai astfel organismul poate fi privit ca un tot unitar și se poate stabili independența cu mediul înconjurător.

Activitatea nervoasă superioară și psihică se dezvoltă rapid atingând nivele superioare și, ca urmare a procesului gândirii, analiza, sinteza, abstractizarea se perfecționează, ceea ce face posibilă rezolvarea unor situații problematice.

Dezvoltarea psihică la această vârstă este bine sintetizată de J. Piaget:

„La 11-12 ani apare o a patra și ultima perioadă al cărei palier de echilibru se situează la nivelul adolescenței. Caracterul ei general constă în cucerirea unui mod de a raționa care nu se referă numai la obiecte sau relații, ci și la ipotezele din care pot fi trase consecințele necesare fără ca subiectul să se pronunțe asupra veridicității sau falsității lor înainte de a examina rezultatul acestor implicații”.

Ținând cont de cele prezentate mai sus profesorul, trebuie să pună problemele cauzal, problematizat pentru a realiza participarea conștientă din partea elevilor.

Din cauza unor schimbări ce se manifestă pe plan comportamental, unii psihologi consideră că avem de-a face cu o „criză juvenilă” ce se caracterizează prin reacții contrare celor de până la această vârstă, unele chiar paradoxale, cum ar fi negativismul, individualismul, tendința spre izolare, spre singurătate, spre interiorizare prin refugiu în lumea propriilor trăiri sau prin izbucniri violente, nesupunere, neascultare, etc.

Toate modificările, transformările și restructurările ce se produc în această perioadă sunt mai intense și de mai lungă durată.

Cu toate acestea, nu pot fi considerate prin ele însele ca manifestări ale unei „crize” inevitabile și absolute, ele pot favoriza apariția unor dereglări pe plan comportamental. Declanșarea acestora depinde însă, și de împrejurările în care trăiește elevul, care pot accentua sau anihila astfel de manifestări.

Un lucru incontestabil este că acești elevi ridică serioase probleme din punct de vedere educativ.

De comun acord cu toți specialiștii studiați, putem să afirmăm că:

Preadolescentul ne oferă întotdeauna imaginea unui tânăr vioi, gălăgios, plin de viață, doritor de a ști cât mai multe lucruri, de a fi activ participând la cât mai multe acțiuni, cu interese multiple pentru tot ce este nou.

Pubertatea este considerată ca fiind o etapă de tranziție, întrucât saltul de la operațiile concrete la cele formale nu se înfăptuiește brusc ci, în mod treptat, abia la sfârșitul ei antrenând la generalizarea operațiilor propoziționale, pentru ca în studiul următor, cel al adolescenței, să funcționeze în deplinătatea lor.

Din punct de vedere afectiv, preadolescentul se caracterizează printr-o mare sensibilitate, prin treceri succesive de la o stare la alta, prin fluctuații în dispoziții, etc. Tocmai de aceea întâmpină unele dificultăți în reglarea actului voluntar, deliberarea sau luarea hotărârii se face adesea sub influența unor factori emoționali.

„Adolescența pubertară”, cum o numește M. Debesse este **„vârsta neliniștilor”**, caracterizată prin instabilitate emotivă, alternanță în contraste, hipersensibilitate. În constelația psihologică a acestui stadiu sentimentul este dominantă funcțională care își pune amprenta asupra întregului tablou comportamental. Alternanța în contraste se manifestă prin îmbinarea unor trăsături contrare. Înclinația spre bravură și fapte ieșite din comun se asociază cu timiditatea și supunerea. Prima se manifestă cu predilecție în cadrul grupului, unde este stimulată și aprobată de membrii săi; în relațiile directe cu adulții trec în extrema cealaltă adoptând o atitudine corectă pe un fond de timiditate evidentă.

Se constată totodată lipsa unei concordanțe între nivelul de aspirație și dorințele sale pe de o parte, și capacitățile de care dispune în vederea realizării lor pe de alta parte.

Un fapt relevant din punct de vedere afectiv se exprimă în dorința elevului de a-și arata afecțiunea față de anumite persoane din preajma sa.

Dacă până la această vârstă, ei se afla doar în ipostaza de obiect al afecțiunii altora, de acum înainte devine și subiect al afecțiunii pentru ceilalți. Ne aflăm deci în prezența unei afecțiuni reciproce de o intensitate relativ egală.

Așa se explică intensitatea unor relații psihosociale de simpatie

sau antipatie față de colegii de echipă și chiar față de profesor, întemeiate pe coincidența unor interese și aspirații, ce se încheagă la această vârstă. Sentimentul prieteniei reprezintă un argument concludent în acest sens. Tot acum se produce o schimbare radicală în sistemul de referințe.

Dacă până în acest moment părinții constituiau „modele” în jurul cărora se organiza comportamentul, de acum înainte **valori de referință oferă membrii grupului**, ai echipei din care fac parte. Ca atare, o mare parte din atitudinile comportamentale se formează prin imitație și contagiune în interiorul grupului.

Caracteristica vieții sociale a preadolescentului impune profesorului necesitatea unor preocupări atât pentru cunoașterea valorii educative a „anturajului”, cât și pentru inițierea unor strategii educaționale adecvate atât sub raport individual, cât și psihosocial.

Deoarece dimensiunea „interiorității” se adâncește, preadolescentul simte nevoia de a nu mai fi considerat copil.

De aceea, apelul la demnitatea să va fi mai folositor decât interdicțiile excesiv de severe. Este valabil și la această vârstă adevărul că ființa umană este „mai degrabă flexibilă decât docilă”. Pe aceeași linie se înscrie și preocuparea mai intensă față de propria persoană, ca entitate individuală, fapt constatabil în apariția primelor manifestări de meditație filosofică privitoare la viitorul și destinul său, cu tot caracterul lui încă naiv.

La această vârstă se dezvoltă, după cum am mai spus, adevăratele sentimente de prietenie și dragoste, care se bazează pe devotament și înțelegere reciprocă. Acum apar mai evidente diferențele dintre generații.

Am insistat poate excesiv asupra dezvoltării psihice a puberului, dar trebuie subliniat faptul că în momentul de față nu se prea pune accent, și acolo unde se pune nu este de ajuns, pe studierea particularităților psihice ale elevului de 10-14 ani și de aceea am considerat că este necesar să facem acest lucru.

b) Particularitățile motrice

Organismul elevului reprezintă o dezvoltare pe mai multe planuri, se mărește plasticitatea scoarței cerebrale, mobilitatea proceselor nervoase, excitația și inhibiția și se sporesc posibilitățile de dezvoltare a calităților motrice, în mod deosebit viteza; până la 15 ani organismul prezintă posibilități pentru

dezvoltarea vitezei sub formele ei simple de manifestare.

Concomitent cu viteza progresează și îndemânarea, pubertatea fiind denumită „vârsta îndemânării”.

Disproporția dintre diferitele segmente ale corpului face ca în executarea diferitelor mișcări să se remarce o oarecare stângăcie, dar sunt posibilități pentru mărirea îndemânării atunci când această calitate se dezvoltă simultan cu orientarea în spațiu.

Îmbunătățirea calităților mușchilor și mai ales a laturii funcționale care condiționează viteza, sporește capacitatea de forță în regim de viteză sub forma detentei, a vitezei în regim de rezistență și capacitatea de efort static moderat.

Capacitatea de rezistență este mai redusă mai ales rezistența cardio-vasculară, fapt ce impune acționarea sistematică cu mijloace bine alese și dozate pentru dezvoltarea ei. Trebuie să se antreneze grupe musculare mari care să permită activitatea nestingerită a aparatului cardio-respirator datorită și acționării asupra rezistenței în regim de forță sau viteză, fără a neglija viteza în regim de rezistență.

Rezistența este mai mică comparativ cu alte vârste; se impun măsuri metodice, atente în procesul dezvoltării pentru a se putea obține indici superiori în dezvoltarea ei. La această vârstă elevii au înclinații pentru exercițiile de forță, de învingere, cu orientare precisă dar executate de multe ori cu repezeală.

Alergarea, deprinderea cel mai larg aplicată, se desfășoară în mod neorganizat; cea organizată solicită un efort mult mai mare. Cu înaintarea în vârstă se observă o tendință de scădere a volumului alergării, lucru ce trebuie remediat prin intervenția profesorului.

Se observă în multe cazuri greșeli transmise de la vârsta primară cum ar fi: alergarea pe călcâie, pe toată talpa, oscilații ale trunchiului în plan lateral, insuficiența fazei de zbor, alergare îngenunchiată, lipsa lucrului de brațe, etc., care trebuie corectate folosindu-se exerciții speciale coordonate de profesor.

Acum se manifestă disponibilități pentru însușirea unor procedee și elemente tehnice cu și fără minge.

Predarea jocului de fotbal în lecția de educație fizică la clasele a V-a și a VI-a

Curriculum-ul școlar de educație fizică pentru învățământul gimnazial reflectă concepția care stă la baza reformei sistemului românesc de învățământ, urmărind realizarea finalităților prevăzute de Legea Învățământului, referitoare la dezvoltarea complexă a personalității autonome și creative a elevilor.

Prin obiectivele specifice disciplinei educație fizică sunt urmărite cu precădere:

1. întreținerea și îmbunătățirea stării de sănătate;
2. dezvoltarea fizică armonioasă;
3. dezvoltarea capacității motrice generale și a celei specifice unor ramuri și probe sportive;
4. educarea unor trăsături pozitive de caracter.

Acest curriculum se adresează profesorilor de educație fizică, directorilor de școli, elevilor, părinților, specialiștilor în evaluare și autorităților locale interesate de procesul educațional.

Prin acest curriculum se realizează creșterea posibilităților de opțiune, premisele determinării unor parcursuri individuale de învățare și creșterea autonomiei unităților școlare în elaborarea propriului curriculum.

La elaborarea programei, specialiștii Ministerului Educației, Cercetării și Tineretului au avut în vedere finalitățile exprimate prin standardele de performanță ale învățământului primar, necesitatea obiectivă de reluire în sens concentric a principalelor elemente de conținut predate din ciclul anterior, experiența și tradițiile educației fizice din țara noastră cât și condițiile medii de dotare materială a școlilor generale.

Conform programei școlare de educație fizică pentru clasele a V-a și a VI-a, aprobată prin ordinul ministrului educației naționale cu nr. 4237 din 23.08.1999, noua concepție despre predare vizează următoarele aspecte metodico-organizatorice:

- adoptarea unei scheme orare care să asigure realizarea

obiectivelor cadru;

- stabilirea conținuturilor potrivit schemei orare adoptate, condițiilor materiale, tradițiilor și opțiunilor elevilor;
- asigurarea prin orar a valorificării integrale a bazei sportive și a posibilităților de demixtare a claselor;
- omogenizarea nivelului de pregătire al elevilor începând din clasa a V-a și reluarea conținuturilor învățate pe parcursul unui an școlar și de la o clasă la alta, realizând caracterul concentric al predării;
- acționarea constantă, în fiecare lecție, asupra dezvoltării fizice și calităților motrice ale elevilor;
- conținuturile prevăzute la capitolele „capacitate de organizare”, „deprinderi motrice de bază și utilitar-aplicative” vor fi exersate în structuri complexe, de regulă sub formă de întrecere, fără a se constitui în teme de lecție;
- predarea probelor și a ramurilor de sport va fi permanent însoțită și de practicarea globală a acestora;
- valorificarea în plan educativ a fiecărei lecții.

Totodată, important pentru conținutul prezentului manual este faptul că, față de variantele de conținuturi prevăzute în programă, profesorii vor predă obligatoriu:

- una din cele două sărituri prevăzute la „atletism”;
- **unul din cele patru jocuri prevăzute la capitolul „jocuri sportive”;**
- una din săriturile prevăzute la capitolul „gimnastică”;
- una din cele trei ramuri ale gimnasticii (acrobată, ritmică, aerobă).

La capitolul „ramuri sportive alternative”, în cazul opțiunii pentru predarea oinei, badmintonului sau rugbyului, acestea vor înlocui jocul din capitolul „jocuri sportive”.

În cazul predării unui sport de sezon, acesta va înlocui probele și ramurile de sport prevăzute în segmentul obligatoriu, pe perioada existenței condițiilor de practicare.

Programa de educație fizică pentru clasa a V-a

Programa a fost aprobată prin
Ordin al Ministrului Educației nr. 4237 / 23.08.1999

Menționăm că următoarea programă de educație fizică nu a fost modificată de către autorul acestui curs universitar, ea este identică ca și conținut cu cea pe care Ministerul Educației, Cercetării și Tineretului o impune profesorilor de educație fizică.

Obiective cadru

1. Dezvoltarea capacității motrice generale a elevilor, necesare desfășurării activităților sportive.
2. Asimilarea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice specifice practicării diferitelor sporturi de către elevi, în școală și în afara acesteia.
3. Favorizarea întreținerii și îmbunătățirii stării de sănătate conform particularităților de vârstă și de sex ale elevilor.
4. Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate favorabile integrării sociale.

OBIECTIVE DE REFERINȚĂ ȘI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

1. Dezvoltarea capacității motrice generale a elevilor necesare desfășurării activităților sportive

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
<i>La sfârșitul clasei a V-a elevul va fi capabil:</i>	<i>Pe parcursul clasei a V-a se recomandă următoarele activități:</i>
1.1 să adopte pozițiile corecte	• adoptarea posturii corecte a

ale corpului și ale segmentelor acestuia în efectuarea acțiunilor motrice;	corpului în pozițiile stând, șezând și pe parcursul deplasărilor;
<i>*1.2 să folosească adecvat exercițiile specifice pentru dezvoltarea musculaturii spatelui, a abdomenului și a membrelor;</i>	• executarea de mișcări analitice, precis localizate, libere, în regim izotonic;
1.3 să realizeze acțiuni motrice cu structuri și eforturi diferite;	• exersarea mecanismului de bază al fiecărei deprinderi motrice (de bază și aplicativ-utilitare); • exersarea de structuri motrice conținând două-trei deprinderi; • efectuarea exercițiilor specifice de dezvoltare a vitezei de reacție, de execuție și de deplasare; • efectuarea exercițiilor specifice de dezvoltare a coordonării segmentelor și a corpului în spațiu și timp; • efectuarea de exerciții specifice, libere, pentru dezvoltarea forței dinamice (izotonice) a principalelor grupe musculare; • realizarea de eforturi aerobe, cu durate progresive, în tempo uniform-moderat; • ștafete și jocuri desfășurate sub formă de întrecere.

2. Asimilarea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice specifice practicării diferitelor sporturi de către elevi, în școală și în afara acesteia

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
<i>La sfârșitul clasei a V-a elevul va fi capabil:</i>	<i>Pe parcursul clasei a V-a se recomandă următoarele activități:</i>
2.1 să aplice procedeele tehnice și acțiunile tactice însușite, în structuri simple;	• exersarea tehnicii fiecărui procedeu până la însușirea mecanismului de bază; • exersarea de structuri tehnice cuprinzând 1-2 procedee; • exersarea acțiunilor tehnice individuale simple; • aplicarea procedeelor tehnice și acțiunilor tactice însușite în jocuri dinamice și pregătitoare; • ștafete, întreceri;
2.2 să realizeze acțiuni motrice specifice ramurilor de sport și să se integreze în activitățile desfășurate sub formă de întrecere.	• participarea la întreceri desfășurate în lecții, sub formă de jocuri dinamice, pregătitoare și ștafete.

3. Favorizarea întreținerii și îmbunătățirii stării de sănătate conform particularităților de vârstă și de sex ale elevilor

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
<i>La sfârșitul clasei a V-a elevul va fi capabil:</i>	<i>Pe parcursul clasei a V-a se recomandă următoarele activități:</i>
*3.1 să cunoască principalii	• identificarea elementelor

<i>indici morfologici și funcționali și să-și determine indicii morfologici proprii;</i>	<i>schemei corporale;</i> • <i>determinarea principalilor indici morfologici proprii;</i> • <i>observarea reacției funcțiilor cardio-vasculare și respiratorii la eforturi cu intensități diferite;</i>
3.2 să cunoască și să respecte regulile de igienă personală și să utilizeze echipamentul adecvat pentru activitățile de educație fizică și sport;	• echipări corespunzătoare pentru lecții; • verificarea stării igienice și funcționale a echipamentului;
3.3 să evite pericolul de accidentare respectând regulile stabilite.	• exersare în condiții de respectare a structurilor motrice stabilite, a formațiilor de lucru, a ordinii de realizare a execuției, a reperelor, direcțiilor și sensurilor de deplasare.

4. Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate favorabile integrării sociale

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
<i>La sfârșitul clasei a V-a elevul va fi capabil:</i>	<i>Pe parcursul clasei a V-a se recomandă următoarele activități:</i>
4.1 să se integreze și să acționeze eficient într-un grup prestabilit	• ocuparea și păstrarea sistematică a locului stabilit în formațiile de adunare, de marș și de lucru; • îndeplinirea exactă a sarcinilor individuale stabilite; • execuții în relație cu unul sau mai mulți parteneri; acordarea sprijinului și ajutorului reciproc;

	• încurajarea coechipierilor în acțiune; • îndeplinirea, prin rotație, a unor atribuții care presupun conducerea și subordona-rea (căpitan de echipă, arbitru, observator, executant etc.);
*4.2 să-și depășească inhibiția și să execute structurile motrice stabilite	• execuții individuale, inițial asistate și apoi realizate independent, cu grade de risc progresive; • exersarea procedurilor de autoasigurare și protecție care pot fi utilizate în execuțiile care implică risc.

CONȚINUTURI

I. CAPACITATEA DE ORGANIZARE

- formații de adunare, în linie pe unul și două rânduri;
- pozițiile: dreپți, pe loc repaus;
- alinierea în linie și în coloană;
- întoarceri de pe loc;
- **pornirea și oprirea din mers;*
- formarea și strângerea coloanei de gimnastică.
- **tregeri dintr-o formație în alta.*

II. DEZVOLTAREA FIZICĂ ARMONIOASĂ

- prelucrare analitică a aparatului locomotor;
- mobilitate articulară;
- reflexul de postură;
- **prevenirea instalării atitudinilor deficiente;*
- **educarea actului respirator.*

III. CALITĂȚI MOTRICE DE BAZĂ

1. Viteza

– **viteza de reacție:**

- **la stimuli vizuali;*
- la stimuli auditivi.
- **viteza de execuție:**
 - în acțiuni motrice singulare;
 - **în acțiuni motrice cu obiecte portative.*
- **viteza de deplasare:**
 - pe direcție rectilinie;
 - **cu schimbări de direcție.*

2. Îndemânarea

- coordonarea segmentelor față de corp;
- **manevrarea de obiecte.*

3. Forța

- forță dinamică segmentară;
- **forță segmentară în regim de rezistență.*

4. Rezistența

- rezistență cardio-respiratorie la eforturi aerobe;
- **rezistența musculară locală.*

IV. DEPRINDERI MOTRICE DE BAZĂ, APLICATIV-UTILITARE ȘI SPORTIVE

DEPRINDERI MOTRICE DE BAZĂ

1. Mersul

- pe vârfuri;
- pe călcâie;
- pe părțile laterale ale labei piciorului;
- ghemuit;
- **cu pas adăugat;*
- **cu pas încrucișat.*

2. Alergarea

- fazele alergării;
- pe direcții diferite;
- **cu schimbări de direcții;*
- **cu ocoliri de obstacole;*
- **pe perechi.*

3. Sărituri

- cu desprindere de pe unul și ambele picioare;
- în lungime;
- în înălțime;
- în adâncime;
- **sărituri peste obstacole joase;*
- **sărituri de pe obstacole.*

4. Aruncarea și prinderea

- aruncări azvârlite la țintă;
- aruncări lansate cu două mâini de jos, la distanță;
- prindere cu două mâini de pe loc.

DEPRINDERI APLICATIV-UTILITARE

1. Cățărare

- la scara fixă;
- **pe banca de gimnastică înclinată.*

2. Escaladare

- prin apucare și pășire pe aparat;
- **prin apucare și rulare pe partea anterioară a corpului.*

3. Tracțiuni

- pe banca de gimnastică;
- **pe perechi, la baston.*

4. Împingeri

- din culcat dorsal pe banca de gimnastică;
- **pe perechi, din șezând spate în spate.*

5. Transport de obiecte

- individual;
- **pe perechi.*

DEPRINDERI SPORTIVE

Atletism

1. Alergări

- Elemente din „școala alergării”:
 - alergare cu joc de gleznă;
 - alergare cu genunchii sus;
 - alergare cu pendularea gambei înapoi.
- Alergarea de viteză:
 - pasul alergător de accelerare;
 - pasul alergător lansat de viteză;
 - **startul de jos și lansarea din start.*
- Alergarea de rezistență:
 - pasul alergător lansat de semifond;
 - startul de sus și lansarea din start.

2. Sărituri

- Elemente din “școala săriturii”:
 - pasul săltat;
 - pasul sărit;
 - **sărituri succesive cu desprindere de pe unul sau ambele picioare.*
- Săritura în lungime cu elan, cu 1 1/2 pași în aer:
 - exerciții pregătitoare;
 - **fazele săriturii (elanul, bătaia-desprinderea, zborul și aterizarea).*

3. Aruncări

- Elemente din “școala aruncării”;
- Aruncarea mingii de oină de pe loc la distanță.

Gimnastica

1. Gimnastică acrobatică

- Elemente statice:
 - cumpăna pe un genunchi și pe un picior;
 - semisfoara și sfoara (fete);
 - podul de jos;
 - stând pe omoplați;
 - stând pe cap (băieți);
 - **stând pe mâini cu sprijin.*
- Elemente dinamice:

- rulări înapoi;
 - rostogolire înainte și înapoi din ghemuit în ghemuit;
 - rostogolire înapoi din ghemuit în depărtat;
 - **răsturnare lentă înainte (fete);*
 - **roata laterală;*
 - rostogoliri laterale.
- Linii acrobatice (cuprinzând elementele însușite)

2. Sărituri la aparate

- elemente pregătitoare pentru sărituri;
- săritură în sprijin depărtat peste capră;
- **săritură în ghemuit pe lada așezată transversal.*

Jocuri sportive

1. Baschet

- Procedee tehnice folosite în atac:
 - prinderea, ținerea și pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc și urmată de deplasare;
 - oprirea într-un timp;
 - **pivotarea prin pășire și întoarcere;*
 - dribling mediu;
 - aruncarea la coș cu două mâini de la piept;
 - **aruncarea la coș din dribling.*
- Procedee tehnice folosite în apărare:
 - poziția fundamentală în apărare;
 - deplasările cu pași adăugați;
 - **lucrul de brațe și jocul de picioare.*
- Acțiuni tactice folosite în atac:
 - demarcajul;
 - depășirea.
- Acțiuni tactice folosite în apărare:
 - marcajul normal.
- Joc de baschet cu aplicarea procedeelor învățate, cu reguli adaptate:
 - 2 x 2 și 3 x 3 la un panou;
 - **5 x 5, la două panouri.*

2. Fotbal

- **Procedee tehnice folosite în atac:**
 - lovirea mingii cu interiorul labei piciorului și cu șiretul plin, de pe loc;
 - șutul la poartă;
 - conducerea mingii cu piciorul îndemânatic;
 - **lovirea mingii cu capul, de pe loc;*
 - **preluarea mingii cu interiorul labei piciorului;*
 - aruncarea mingii de la margine, de pe loc.
- **Procedee tehnice folosite în apărare:**
 - depozitarea adversarului de minge, din față.
- **Acțiuni de joc fără minge:**
 - alergări variate;
 - schimbări de direcție;
 - sărituri;
 - opriri.
- **Acțiuni tactice folosite în atac:**
 - demarcajul;
 - depășirea.
- **Acțiuni tactice folosite în apărare:**
 - marcajul.
- **Joc de fotbal cu respectarea regulilor învățate.**

3. Handbal

- Procedee tehnice folosite în atac:
 - alergare cu schimbarea direcției;
 - pasa în doi de pe loc, cu o mână de la umăr;
 - **pasa din alergare între 2-3 jucători, în același plan și în adâncime;*
 - **pasarea mingii din lateral, oblic, înainte și înapoi;*
 - **prinderea mingii venite din lateral și din urmă;*
 - dribling simplu și multiplu;
 - aruncarea la poartă din alergare cu pas adăugat.
- Procedee tehnice folosite în apărare:
 - poziția fundamentală și deplasarea;
 - **opriri, porniri, întoarceri.*

- Acțiuni tactice folosite în atac:
 - demarcajul;
 - așezarea pe teren în cadrul sistemului de atac în semicerc;
 - repunerea mingii în joc de către portar.
- Acțiuni tactice folosite în apărare:
 - așezarea pe teren în sistemul de apărare 6 : 0.
- Joc de handbal bilateral cu respectarea regulilor învățate.

4. Volei

- Procedee tehnice folosite în atac:
 - poziția fundamentală și deplasările specifice;
 - pasa cu două mâini de sus, de pe loc;
 - **pasa cu două mâini de sus, precedată de deplasare și oprire;*
 - serviciul de jos din față sau din lateral.
- Procedee tehnice folosite în apărare:
 - poziția fundamentală și deplasările specifice;
 - preluarea mingii venită de la adversar, cu două mâini de sus;
 - **preluarea mingii venită de la adversar, cu două mâini de jos.*
- Acțiuni tactice folosite în atac:
 - trecerea mingii în terenul advers precedată de minimum două lovituri.
- Acțiuni tactice folosite în apărare:
 - așezare pe culoare.
- Joc bilateral:
 - 1 x1 pe teren cu dimensiunile 3/3 m.
 - 2 x 2 pe teren cu dimensiunile 3/4 m.

Ramuri sportive alternative

1. Oina

- Procedee tehnice și acțiuni tactice:
 - prinderea și pasarea mingii în perechi;
 - servirea și bătaia mingii;
 - "țintirea" adversarului prins la mijloc;

- alergarea prin culoare;
 - **blocarea (oprirea mingii);*
 - apărarea individuală;
 - intrarea în joc;
 - **așezarea pe posturi.*
- Joc bilateral cu aplicarea regulilor învățate.

2. Badminton

- Procedee tehnice și acțiuni tactice:
- priza la rachetă;
 - poziția fundamentală și deplasările specifice;
 - lovitura de sus din față;
 - lovitura de jos din față;
 - lovitura de jos din lateral;
 - serviciul lung;
- Joc bilateral cu aplicarea regulilor învățate:
- 1 x 1;
 - 2 x 2.

3. Înot

- Procedee tehnice:
- jocuri de acomodare cu apă
 - respirația specifică (expirația cu fața în apă și inspirația cu fața înainte și lateral);
 - plutirea și alunecarea pe piept;
 - înot cu obiecte plutitoare;
 - înot prin procedeul bras;
 - **călcarea apei.*
 - startul.

4. Schi alpin

- Procedee tehnice:
- mers pe teren plat;
 - urcare pe pantă;
 - poziția în coborârea directă;
 - **frânarea și ocolirea “în plug”;*
 - **trecerea peste denivelări prin adaptare și amortizare;*
 - coborâri directe;

- jocuri specifice.

5. Schi fond

- Procedee tehnice:
 - deplasare cu un pas și împingere simultană cu brațele;
 - **deplasare cu doi pași și împingere simultană cu brațele;*
 - **deplasări pe trasee variate.*
 - întreceri.

6. Patinaj

- Procedee tehnice:
 - alunecarea pe patine în dublu sprijin;
 - pasul de alunecare înainte;
 - **întoarceri și opriri pe ambele picioare.*
- Jocuri specifice.

7. Sanie (obișnuită)

- Procedee tehnice:
 - poziția de bază pe sanie, individual;
 - **poziția de bază pe sanie, în doi;*
 - poziția de frânare și acțiunea picioarelor;
 - conducerea saniei în linie dreaptă;
 - **conducerea saniei în viraje.*
- Jocuri specifice.

8. Gimnastică ritmică

- Elemente de echilibru:
 - stând pe vârfuri;
 - stând pe un picior, cu celălalt îndoit înainte;
 - stând pe un picior, celălalt întins înapoi (arabesque);
- Întoarceri cu pași succesivi și arcuiți.
- Val de corp înainte.
- Săritură închisă-deschisă.
- Pași de dans clasic și modern.

9. Gimnastică aerobă

- Elemente tehnice pe fond muzical.
- Legări de 2-3 elemente pe fond muzical.
- Program cu conținut impus.

Programa de educație fizică pentru clasa a VI-a

Programa a fost aprobată prin
Ordin al Ministrului Educației nr. 4237 / 23.08.1999

Menționăm că următoarea programă de educație fizică nu a fost modificată de către autorul acestui curs universitar, ea este identică ca și conținut cu cea pe care Ministerul Educației, Cercetării și Tineretului o impune profesorilor de educație fizică.

Obiective cadru

1. Dezvoltarea capacității motrice generale a elevilor, necesare desfășurării activităților sportive.
2. Asimilarea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice specifice practicării diferitelor sporturi de către elevi, în școală și în afara acesteia.
3. Favorizarea întreținerii și îmbunătățirii stării de sănătate conform particularităților de vârstă și de sex ale elevilor.
4. Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate favorabile integrării sociale.

OBIECTIVE DE REFERINȚĂ ȘI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

- 1. Dezvoltarea capacității motrice generale a elevilor necesare desfășurării activităților sportive***

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
<i>La sfârșitul clasei a VI-a elevul va fi capabil:</i>	<i>Pe parcursul clasei a VI-a se recomandă următoarele activități:</i>
1.1. să adopte în toate împrejurările poziția corectă a corpului;	• menținerea posturii corecte a corpului pe parcursul exersării;

1.2. să cunoască principalele procedee pentru dezvoltarea musculaturii și să le utilizeze sistematic;	• acțiuni în regim izotonic;
*1.3 să realizeze acțiuni motrice cu grad progresiv de complexitate și solicitare la efort.	• învățarea deprinderilor motrice noi (de bază și aplicativ utilitare); • executarea de structuri motrice variate; • dezvoltarea formelor principale de manifestare a vitezei; • exersarea deprinderilor învățate, cu indici crescuți de rapiditate; • exersarea de structuri motrice cu grad progresiv de complexitate, libere și cu manevrarea unor obiecte; • efectuarea de exerciții analitice și globale pentru dezvoltarea forței generale și a celei explozive (libere, cu greutate mici, cu parteneri); • ștafete, jocuri pregătitoare, parcursuri aplicative desfășurate cu sau fără întrecere.

2. Asimilarea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice specifice practicării diferitelor sporturi de către elevi, în școală și în afara acesteia

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
<i>La sfârșitul clasei a VI-a elevul va fi capabil:</i>	<i>Pe parcursul clasei a VI-a se recomandă următoarele activități:</i>
2.1. să aplice procedeele tehnice și tactice însușite,	• exersarea procedeelor însușite în structuri variate;

respectând regulile cunoscute;	• <i>jocuri pregătitoare, concursuri, întreceri;</i>
2.2. să se integreze în activități de practicare a ramurilor de sport la nivelul clasei, școlii și în timpul liber.	• <i>întreceri și concursuri cu reguli adaptate, organizate în lecții și la nivelul școlii.</i>

3. Favorizarea întreținerii și îmbunătățirii stării de sănătate conform particularităților de vârstă și de sex ale elevilor

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
<i>La sfârșitul clasei a V-a elevul va fi capabil:</i>	<i>Pe parcursul clasei a V-a se recomandă următoarele activități:</i>
*3.1. să cunoască formele de manifestare ale funcțiilor organismului în efort și să le determine	• determinări funcționale; • analize, comparații și aprecieri ale evoluției individuale;
3.2. să desfășoare activitățile practice fără a periclita integritatea corporală a partenerilor și a adversarilor	• întreceri individuale și pe echipe, manifestând grijă pentru protecția individuală, a partenerilor și a adversarilor.

4. Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate favorabile integrării sociale

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
<i>La sfârșitul clasei a V-a elevul va fi capabil:</i>	<i>Pe parcursul clasei a V-a se recomandă următoarele activități:</i>
4.1. să se integreze și să acționeze într-un grup constituit spontan;	• exersări pe subgrupe constituite ad-hoc; • activități cu asumarea de atribuții și responsabilități dirijate;

	• exersarea unor forme de colaborare variate; • întreceri pe grupe și pe echipe;
*4.2. să manifeste inițiativă și perseverență în ameliorarea capacităților proprii.	• realizarea sistematică a programelor individualizate stabilite, privind dezvoltarea calităților motrice, perfecționarea unor procedee tehnico-tactice sau de dezvoltare fizică.

CONȚINUTURI

I. CAPACITATEA DE ORGANIZARE

- formația de adunare în linie pe două rânduri;
- întoarceri de pe loc;
- opriri din mers;
- **trecere din mers în alergare și invers.*

II. DEZVOLTAREA FIZICĂ ARMONIOASĂ

- prelucrarea analitică a aparatului locomotor;
- **mobilitate și stabilitate articulară;*
- educarea actului respirator;
- **prevenirea instalării atitudinilor deficiente.*

III. CALITĂȚI MOTRICE DE BAZĂ

1. Viteza

- viteza de reacție:
 - la stimuli vizuali;
 - la stimuli auditivi;
 - **la stimuli tactili.*
- viteza de execuție:
 - în acțiuni motrice singulare;
 - **în relație cu parteneri și adversari.*
- viteza de deplasare:
 - pe direcția rectilinie;
 - cu ocoliri de obiecte;
 - **cu manevrarea unor obiecte.*

2. Îndemânarea

- coordonarea acțiunilor corpului în spațiu și timp;
- coordonarea acțiunilor cu obiecte și la aparate;
- **coordonarea acțiunilor cu partener și adversar.*

3. Forța

- forță dinamică segmentară;
- forță segmentară în regim de rezistență.
- **forță explozivă.*

4. Rezistența

- rezistență cardio-respiratorie la eforturi aerobe;
- rezistența musculară locală;
- **rezistență cardio-respiratorie la eforturi variabile.*

IV. DEPRINDERI MOTRICE DE BAZĂ APLICATIV-UTILITARE ȘI SPORTIVE

DEPRINDERI MOTRICE DE BAZĂ

1. Mersul

- mers cu variante;
- cu schimbări de direcții;
- în formații diferite;
- **cu diferite poziții de brațe;*
- **cu purtare de obiecte.*

2. Alergarea

- cu schimbări de direcție;
- pe perechi și în grup;
- **cu purtări de obiecte;*
- **cu variații de ritm;*
- **precedată și urmată de alte deprinderi.*

3. Sărituri

- sărituri succesive, pe loc și cu deplasare;
- sărituri peste obstacole;
- **sărituri precedate și urmate de alte deprinderi.*

4. Aruncarea și prinderea

- aruncări lansate cu două mâini de jos, la distanță și la partener;
- prinderi cu două mâini de pe loc și din deplasare;

- aruncări și prinderi la perete sau cu partener, de pe loc și din deplasare.

DEPRINDERI APLICATIV-UTILITARE

1. Escaladare:

- prin apucare și încălecarea obstacolului;
- **prin apucare și rulare pe piept și abdomen.*

2. Tracțiuni

- pe banca de gimnastică orizontală și înclinată;
- în grup la frânghie.

3. Împingeri

- din stând pe perechi, față în față, spate în spate și spate-față.

4. Transport de obiecte, aparate și partener

- individual;
- pe perechi;
- **în grup.*

DEPRINDERI SPORTIVE

Atletism

1. Alergări

- Elemente din “școala alergării”:
 - alergare cu pendularea gambei înapoi;
 - **alergare cu pendularea gambei înainte.*
- Alergarea de viteză:
 - pasul alergător de accelerare;
 - pasul alergător lansat de viteză;
 - startul de jos și lansarea din start.
- Alergarea de rezistență:
 - pasul alergător lansat de semifond;
 - startul din picioare și lansarea din start;
 - **alergare pe teren variat.*

2. Sărituri

- Elemente din “școala săriturii”:
 - pasul săltat;
 - pasul sărit;
 - **sărituri cu atingerea unui obiect suspendat;*
 - **sărituri cu trecere peste obstacole joase.*

- Săritura în lungime cu elan, cu 1 1/2 pași în aer
- **Săritura cu bătaie în zonă precizată*
- Săritura în înălțime prin pășire

3. Aruncări

- Elemente din “școala aruncării”
- Aruncarea mingii de oină de pe loc, la distanță
- **Aruncarea mingii de oină cu elan, la distanță*

Gimnastica

1. Gimnastică acrobatică

- Elemente statice:
 - cumpăna pe un picior;
 - podul de jos (băieți) și de sus (fete);
 - stând pe mâini;
- Elemente dinamice:
 - rostogolire înainte și înapoi din ghemuit în depărtat și din depărtat în ghemuit;
 - **răsturnare lentă înainte și înapoi (fete);*
 - roata laterală;
 - **stând pe mâini rostogolire.*
- Linii acrobatice (cuprinzând elementele însușite)

2. Sărituri la aparate

- săritură în sprijin ghemuit pe lada așezată transversal, urmată de săritură cu extensie;
- **săritură în sprijin depărtat peste capă cu întoarcere de 90°.*

Jocuri sportive

1. Baschet

- Procedee tehnice folosite în atac:
 - prinderea, ținerea și pasarea mingii cu două mâini de la piept, din deplasare;
 - **oprirea într-un timp;*
 - pivotarea;
 - dribling cu variații de ritm;
 - aruncarea la coș de pe loc cu o mână din față sau cu două mâini de la piept;
 - aruncarea la coș din dribling.

- Procedee tehnice folosite în apărare:
 - deplasări specifice în poziție fundamentală;
 - lucru de brațe și jocul de picioare.
- Acțiuni tactice folosite în atac:
 - demarcajul;
 - depășirea;
 - **pătrunderea.*
- Acțiuni tactice folosite în apărare:
 - marcajul normal;
 - **marcajul agresiv.*
- Joc de baschet cu aplicarea procedeelor învățate și respectarea regulilor fault și dublu dribling:
 - 2 x 2 și 3 x 3 la un panou;
 - **5 x 5, la două panouri.*

2. Fotbal

- ***Procedee tehnice folosite în atac:***
 - lovirea mingii cu interiorul labei piciorului de pe loc și din deplasare;
 - șutul la poartă de pe loc și din deplasare;
 - lovirea mingii cu șiretul plin;
 - **lovirea mingii cu șiretul exterior și interior;*
 - conducerea mingii, alternativ cu piciorul drept și stâng;
 - **lovirea mingii cu capul din deplasare;*
 - **preluarea mingii cu interiorul labei piciorului;*
 - **preluarea mingii cu piciorul, din deplasare.*
- ***Procedee tehnice folosite în apărare:***
 - depozitarea adversarului de minge, din față.
- ***Acțiuni tactice folosite în atac:***
 - demarcajul;
 - depășirea.
- ***Acțiuni tactice folosite în apărare:***
 - marcajul adversarului fără minge;
 - marcajul adversarului cu minge.
- **Joc de fotbal cu respectarea regulilor învățate.**

3. Handbal

- Procedee tehnice folosite în atac:
 - pasa din alergare;
 - prinderea mingii venite din urmă;
 - dribling multiplu cu mâna stângă și mâna dreaptă;
 - aruncare la poartă din alergare cu pas încrucișat;
 - **aruncare la poartă din săritură.*
- Procedee tehnice folosite în apărare:
 - deplasările specifice în poziție fundamentală;
 - opriri, porniri, întoarceri;
 - **blocarea mingiilor aruncate spre poartă.*
- Acțiuni tactice folosite în atac:
 - demarcajul față de apărătorul care se repliază;
 - depășirea;
 - așezarea în atac în sistemul fără jucător pivot.
- Acțiuni tactice folosite în apărare:
 - marcajul adversarului fără minge;
 - **marcajul adversarului cu mingea;*
 - **intercepția;*
 - așezarea în sistemul de apărare 6 : 0.
- Joc bilateral cu respectarea regulilor învățate.

4. Volei

- Procedee tehnice folosite în atac:
 - pasa cu două mâini de sus, precedată de deplasare și oprire;
 - **pasa peste cap;*
 - serviciul de jos din față;
 - **serviciul de sus din față.*
- Procedee tehnice folosite în apărare:
 - deplasări specifice în poziție fundamentală;
 - preluarea cu două mâini de jos, din serviciu.
- Acțiuni tactice folosite în atac:
 - trecerea mingii în terenul advers precedată de 3 lovituri;
 - dispunerea pe două linii în cadrul jocului 4 x 4 și rotație regulamentară.

- Acțiuni tactice folosite în atac:
 - așezarea pe culoare cu dispunerea unui jucător în zona 3.
- Joc bilateral:
 - 3 x 3 pe teren cu dimensiunile 4/6 m.
 - 4 x 4 pe teren cu dimensiunile 9/7 m.

Ramuri sportive alternative

1. Oina

- Procedee tehnice și acțiuni tactice:
 - prinderea și pasarea mingii în perechi;
 - servirea și bătaia mingii;
 - alergarea prin culoare;
 - "țintirea" adversarului;
 - blocarea (oprirea mingii);
 - intrarea în joc;
 - așezarea pe posturi;
 - apărarea individuală.
- Joc bilateral cu aplicarea regulilor învățate.

2. Badminton

- Procedee tehnice și acțiuni tactice:
 - deplasări specifice în poziție fundamentală;
 - lovitura de sus din față;
 - lovitura de jos din lateral;
 - serviciul lung;
 - **lovitura de atac de sus.*
- Joc bilateral cu aplicarea regulilor învățate:
 - 1 x 1;
 - 2 x 2.

3. Înot

- Procedee tehnice:
 - respirația specifică;
 - plutirea și alunecarea pe piept;
 - **plutirea pe spate;*
 - înot cu obiecte plutitoare;
 - înot prin procedeul bras;
 - startul;

- “călcarea apei”.

4. Schi alpin

- Procedee tehnice:
 - mers pe teren plat;
 - urcare pe pantă;
 - coborârea directă în poziție specifică;
 - **ocolirea în “în plug”;*
 - ocolirea “în jumătate plug”;
 - trecerea peste denivelări prin adaptare și amortizare;
 - **cristiane spre vale cu depărtare.*
- Jocuri specifice.

5. Schi fond

- Procedee tehnice:
 - deplasare cu un pas și împingere simultană cu brațele;
 - mers alternativ cu împingere în bețe;
 - deplasare cu doi pași și împingere simultană cu brațele;
 - **pasul de patinaj pe teren plat;*
 - **deplasări pe trasee variate.*

6. Patinaj

- Procedee tehnice:
 - pasul de alunecare înainte;
 - alunecarea pe patine cu sprijin pe un picior;
 - întoarceri și opriri pe ambele picioare.
- Jocuri specifice.

7. Sanie (obișnuită)

- Procedee tehnice:
 - poziția de bază pe sanie, individuală și în doi;
 - poziția de frânare și acțiunea picioarelor;
 - conducerea saniei în linie dreaptă și în viraje.
- Jocuri specifice.

8. Gimnastică ritmică

- Elemente de echilibru:
 - stând pe vârfuri;
 - stând pe un picior, cu celălalt îndoit înainte;
 - stând pe un picior, celălalt întins înapoi (arabesque);
- Întoarceri cu pași succesivi și arcuiți;

- Val de corp înainte și lateral;
- Săritură închisă-deschisă
- Pași de dans clasic, sportiv și modern
- Piruete pe un picior, cu celălalt îndoit înainte și sprijinit (passé)
- **Săritura pas*

9. Gimnastică aerobă

- Programe pentru fete și băieți, pe fond muzical, cuprinzând exerciții pentru principalele segmente și regiuni musculare
- *Programe mixte.

Mijloace de acționare pentru lecția de educație fizică clasele V – VI

În concordanță cu conținutul programelor școlare de educație fizică de la clasele a V-a și a VI-a, programe școlare aprobate de Ministerul Educației, Cercetării și Tineretului și prezentate în paginile anterioare, fotbalul împreună cu celelalte mijloace (atletism, gimnastică, baschet, handbal, volei, etc.) are o contribuție însemnată la realizarea obiectivelor educației fizice de la aceste clase.

Pentru aceasta, profesorul de educație fizică, va ține seama în selecționarea mijloacelor, metodelor și mai ales în organizarea și desfășurarea lecțiilor de particularitățile morfo-funcționale ale elevilor respectivi, de recomandarea ca activitățile de educație fizică să se desfășoare chiar în sezonul rece, cu precădere în aer liber, în vederea folosirii factorilor naturali ca mijloace de călire, de sporire a rezistenței organismului la intemperii.

La nivelul claselor V-VI, recomandăm ca jocul de fotbal să fie prezent prin:

- 1. Jocuri de mișcare (dinamice);**
- 2. Ștafete sub formă de întreceri sau jocuri** (jocuri 3 contra 3, 4 contra 4; 5 contra 5, 6 contra 6, la o poartă sau două porți (improvizate);
- 3. Acțiuni de joc fără minge:**
 - alergări variate;
 - schimbări de direcție;
 - sărituri;
 - opriri;
- 4. Elemente și procedee tehnice de bază ale jocului:**
 - preluarea mingii cu interiorul labei piciorului, de pe loc și din deplasare;
 - transmiterea mingii, de pe loc și din deplasare:
 - cu interiorul labei piciorului;
 - cu exteriorul labei piciorului;

- cu șiretul plin;
 - cu șiretul interior;
 - cu șiretul exterior;
 - transmiterea mingii cu capul, de pe loc și din deplasare;
 - conducerea mingii;
 - deposedarea adversarului de minge prin atac din față;
 - aruncarea mingii de la margine, de pe loc.
- 5. Acțiuni tactice:**
- demarcajul;
 - marcajul;
 - depășirea.
- 6. Joc de fotbal cu respectarea regulilor învățate (joc de minifotbal).**

Jocuri de mișcare (dinamice)

Datorită faptului că jocurile de mișcare creează o stare de emulație, dublată de un consum energetic mare și în același timp au o influență educativă și formativă multilaterală asupra copiilor dacă sunt corect selecționate și dirijate, astfel încât să satisfacă varietatea intereselor și nevoilor de creștere și dezvoltare a acestora, recomandăm folosirea acestora în lecția de educație fizică și la clasele a V-a și a VI-a.

Pentru valorificarea superioară a valențelor multiple sub raport instructiv-educativ și pentru a asigura manifestarea deplină a influențelor benefice asupra elevilor, jocurile de mișcare, pentru elevii claselor a V-a și a VI-a, trebuie organizate corespunzător unor criterii riguroase, criterii pe care nu le vom repeta având în vedere că ele au fost prezentate în subcapitolul „Mijloace de acționare pentru lecția de educație fizică clasele I – II – Jocuri de mișcare pregătitoare” (pag. 113 – 126).

Plecând de la afirmația lui Epuran, M, (1973):

„jocul de mișcare este o variantă a activității de joc, baza ei o constituie diferitele acțiuni motrice active, motivate de subiect și parțial îngrădite de reguli; ele

urmăresc condiții mereu schimbătoare ale mediului de joc a diferitelor dificultăți sau obstacole ivite în calea atingerii scopului propus”,

putem afirma că jocul de mișcare în lecția de educație fizică cu conținut din fotbal poate constitui un instrument eficient și o modalitate de rezolvare a obiectivelor activităților motrice, oferind posibilitatea dezvoltării capacității motrice a individului, dar și influențării proceselor psihice, afective și volitive.

Chiriță, G. (1983), consideră că:

„jocul permite manifestarea inițiativei și independenței acțiunii, dezvoltă gândirea, creativitatea, capacitatea de anticipare și de decizie.”.

De aceea noi recomandăm ca în alegerea jocului de mișcare să se pornească de la sarcina pedagogică ce trebuie realizată, ținând cont de faptul că, acest instrument al educației fizice poate avea în același timp mai multe valențe instructiv – educative, pe diferite planuri (motric, psihomotric, cognitiv, socio – afectiv).

În folosirea jocurilor de mișcare la clasele a V-a și a VI-a trebuie să respectăm **precizările de ordin metodic** făcute de Cârstea, Gh. (2000), și anume:

- pregătirea și recuperarea materialelor pentru jocuri să aparțină participanților;
- delimitarea spațiului de joc să fie realizată tot de ei;
- stabilirea echipelor să se facă pe bază de autonomie dirijată;
- arbitrajul să fie asigurat de colegi;
- sancțiunile să fie constituite din penalizări.

Jocul, presupune un ansamblu de solicitări de natură cognitivă, afectivă, volitivă și motrică, ce stimulează relațiile interpersonale. În același timp participă la formarea și evoluția proceselor psihice, a personalității individului și constituie un stimul optim pentru adaptarea socială a acestuia. Așadar, jocul are o semnificație funcțională esențială și nu este un simplu amuzament.

Jocul de mișcare sau dinamic, este un exponent al jocurilor didactice aplicate în domeniul educației fizice și sportului. Colibaba-Evuleț, D. și Bota, I. (1998) susțin că acesta are o mare eficiență educațională (instructivă), o structură preponderent

motrică, care desfășurată sub formă de întrecere, provoacă bună dispoziție tuturor participanților ce se angajează cu toată plenitudinea forțelor pentru a câștiga.

Colibaba – Evuleț, D. și Bota, I. (1998), consideră că se pleacă de la ideea că în orice joc există o zonă de instrucție prin care pute influența sau modela gândirea, aptitudinile intelectuale, capacitatea de investigație, însușirea de noi cunoștințe, deprinderi și priceperi motrice etc. În același timp, zona de interacțiune se interferează cu zona satisfacțiilor ludice și a elementelor care asigură savoea și plăcerea jocului. Pe baza acestor conexiuni, au apărut și s-au dezvoltat **jocurile didactice sau jocurile de mișcare..**

Deși, jocurile de mișcare sunt recunoscute de majoritatea specialiștilor domeniului nostru, drept foarte importante în realizarea obiectivelor educației fizice școlare, nu trebuie să oitem faptul că în unele jocuri se pot manifesta și aspecte negative în atitudinea și comportamentul elevilor, ceea ce necesită o corectare imediată.

Considerând că jocurile de mișcare sunt insuficient utilizate în lecția de educație fizică școlară, coroborat cu faptul că am prezentat o serie de astfel de jocuri în capitolele precedente, ne vom rezuma la aceste câteva fraze cu privire la jocurile de mișcare, acordând viitorului profesor de educație fizică, posibilitatea elaborării unor astfel de jocuri de mișcare.

Ștafete sub formă de întreceri sau jocuri pentru clasele V-VI

După cum am afirmat în capitolele precedente, nu toți elevii pot face parte din cele două echipe ce joacă la sfârșitul lecției.

De aceea, la acest nivel, recomandăm organizarea separată a unor ștafete, întreceri sau jocuri după cum urmează:

- (jocuri 3 contra 3, 4 contra 4; 5 contra 5, 6 contra 6, la o poartă sau două porți (improvizate);
- „Cine înscrie mai multe goluri”;
- „Cine transmite mai multe mingi pe un culoar (improvizat)”;

- „Cine deposează mai mulți adversari”
- „Cine scapă mai repede de adversar”, etc.

Acțiuni de joc fără minge pentru clasele V-VI

Pentru a nu limita timpul foarte scurt pe care elevul îl are la dispoziție pentru a intra în contact cu mingea de fotbal, pentru a juca fotbal, recomandăm ca învățarea și consolidarea acțiunilor fără minge, stabilite prin programa școlară, să fie introdu-se în veriga a doua a lecției de educație fizică, respectiv în „Pregătirea organismului pentru efort”.

În acest sens, nu ne vom limita doar la această recomandare, ci vă vom propune, în cele ce urmează, un model de astfel de „pregătire a organismului pentru efort” în lecția de educație fizică cu conținut din fotbal.

Acest model, este elaborat sub forma unui circuit. El se poate folosi atât în lecția desfășurată în aer liber cât și în sală.

Inconvenientul principal al propunerii noastre constă în factorul material, mai exact în imposibilitatea asigurării anumitor materiale necesare pentru delimitarea acestui traseu. Totuși, dacă considerăm că acest model de desfășurare a pregătirii organismului pentru efort este indicat pentru clasele a V-a și a VI-a, atunci materialele necesare pentru delimitarea traseului nu vor constitui o problemă, reușind chiar să confecționăm singuri aceste materiale didactice.

Avantajele acestui model de pregătire a organismului pentru efort, sunt:

- Permite o mai bună supraveghere a colectivului de elevi;
- Asigură o densitate și intensitate optimă a lecției;
- Este mult mai atractiv;
- Prin execuția lui în sistem „întrecere”, creează o stare de emulație superioară;
- Influențează pozitiv majoritatea deprinderilor motrice de bază (mers, alergare, săritură, aruncare);

- Obişnuieşte elevul să utilizeze deprinderi motrice specifice fotbalului.

Concret, propunerea noastră ar fi următoarea:

Pe suprafaţa unui teren de handbal (40 m / 20 m) se delimitează cu ajutorul unor pionii următorul traseu:

- a. mers normal - 4 metri ;
- b. mers pe partea interioară a labei piciorului – 4 metri;
- c. mers pe partea exterioară a labei piciorului – 4 metri;
- d. mers pe călcâie – 4 metri;
mers pe vârfuri – 4 metri şi ocolirea pionului de la capătul laturii lungi a terenului;
- f. trecere în joc de glezne - 3 metri;
- g. joc de glezne cu intensitate crescută – 7 metri;
- h. alergare peste „pălăriuţe” aşezate la circa 30 de centimetri una faţă de cealaltă – 7 metri;
- i. alergare normală până la pionul de la capătul laturii scurte a terenului şi ocolirea acestuia – 3 metri;
- j. alergare accelerată – 7 metri;
- k. alergare cu schimb de direcţie şi atingerea cu mâna a celor şase „pălăriuţe” care delimitează schimbarea de direcţie – 10 metri;
- l. sărituri cu bătaie pe două picioare peste cinci gărduleţe consecutive de înălţimi variabile (nu mai mult de 40 de centimetri) aşezate la 40 de centimetri unul faţă de celălalt – 2 metri;
- m. ocolire prin alergare uşoară a pionului aşezat la un metru distanţă de ultimul gărduleţ, la capătul celei de-a doua laturi lungi a terenului şi alergare uşoară 4 metri până la cele cinci cercuri aşezate sub forma cercurilor olimpice;
- n. sărituri spre lateral cu bătaie pe două picioare dintr-un cerc în altul;
- o. alergare la linia pe care se găsesc aşezate mingile de fotbal, culegerea unei mingi şi aruncarea ei cu două braţe de deasupra capului spre cercul de la mijlocul terenului;
- p. alergare pe direcţia de aruncare şi recuperarea mingii prin prindere cu mâna;

- q. întoarcere și alergare șerpuită cu mingea în mână printre cele 6 jaloane așezate pe diagonala terenului, până la punctul de plecare.

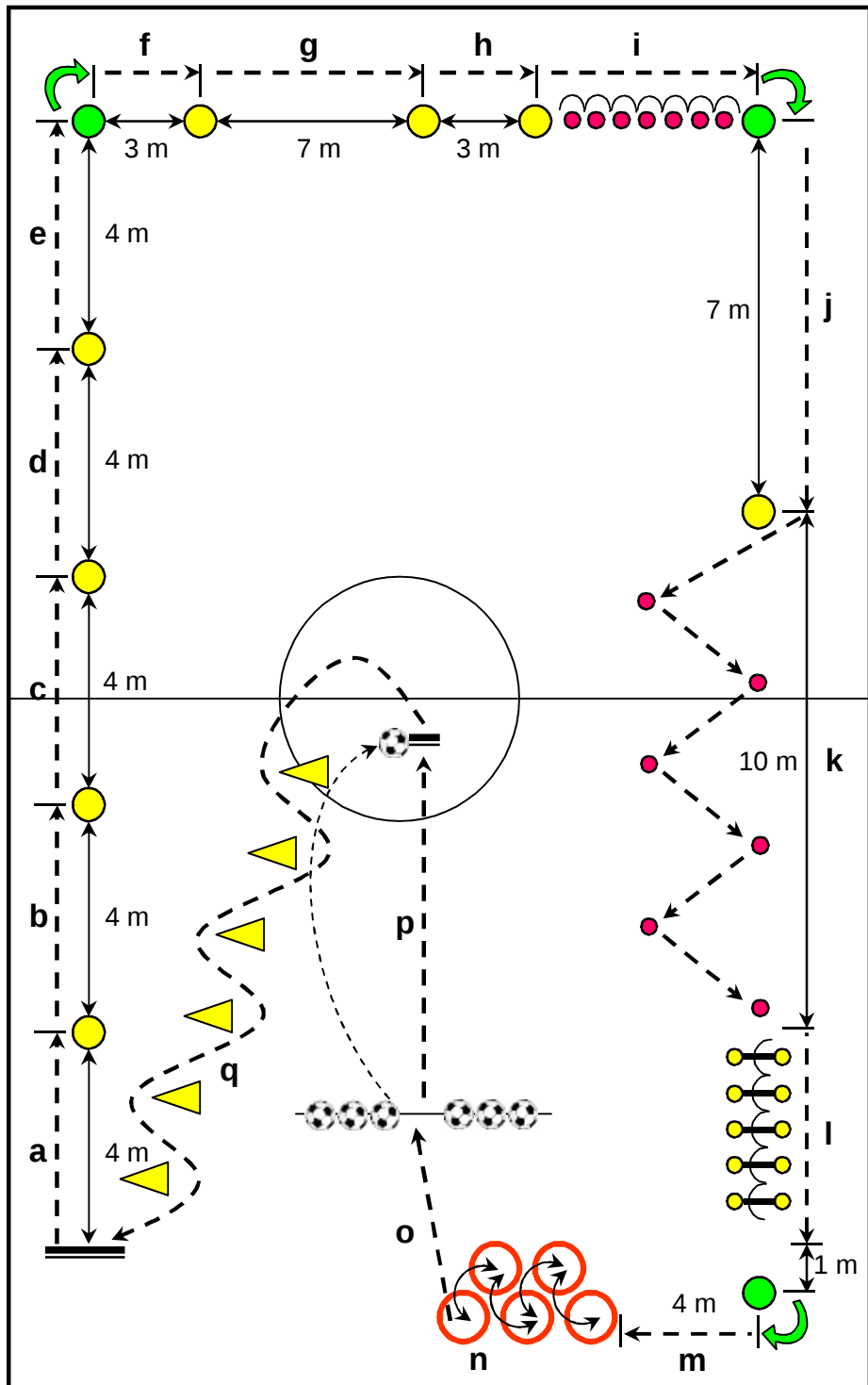
Elevii vor pleca de la punctul de start, unul după celălalt, păstrând o distanță minimă de circa 4 metri între ei, altfel spus, când primul elev ajunge la primul pion, poate pleca următorul elev.

Considerăm că acest traseu pentru pregătirea organismului pentru efort conține, în mare măsură, toate acțiunile fără minge pe care le poate executa un elev în timpul desfășurării unui joc de fotbal.

Profesorul poate decide numărul de repetări al acest traseu în funcție de colectivul de elevi și de tema lecției pe care și-a propus-o.

Pentru o mai bună imagine a celor prezentate în rândurile anterioare vom prezenta grafic pe pagina următoare, acest model:

Circuit pentru pregătirea organismului pentru efort



Mijloace de acționare recomandate pentru învățarea-consolidarea elementelor și procedeele tehnice de bază din fotbal, la clasele V-VI

Mijloace de acționare pentru învățarea și consolidarea preluării mingii de pe loc și din deplasare

1. Elevul lasă să cadă mingea de la nivelul trunchiului, după care face preluarea mingii cu interiorul labei piciorului;
2. Elevul aruncă mingea în sus și spre înainte, și din deplasare face preluarea mingii cu interiorul labei piciorului;
3. Doi elevi, față în față, la 6 metri distanță, unul aruncă mingea, celălalt face preluare cu interiorul labei piciorului de pe loc apoi din ușoară deplasare;
4. Pe perechi, din mișcare, transmiterea mingii cu piciorul la partener, care execută preluarea mingii cu interiorul labei piciorului și apoi retransmiterea mingii;
5. În trei elevi, din mișcare, transmiterea mingii cu piciorul pe rând la câte un coechipier, care execută preluarea mingii cu interiorul labei piciorului și apoi retransmiterea mingii;
6. Joc cu temă: intrarea în posesia mingii se face obligatoriu cu preluare, după care urmează transmiterea mingii;

Mijloace de acționare pentru consolidarea lovirii mingii de pe loc și din deplasare

1. Din joc de glezne – lovirea mingii cu partea interioară a labei piciorului, la zid sau cu partener;
2. Din alergare ușoară, pase în doi cu partea interioară a labei piciorului, cu exteriorul labei piciorului, cu șiretul exterior, cu șiretul interior și cu șiretul plin (alternativ dreptul-stângul);
3. Doi elevi față în față, pasează între ei printr-o porțiță cu lățimea de 1,50 metri și înaltă de 80 centimetri. Transmiterea mingii se execută de pe loc, apoi din mișcare;

4. Transmiterea mingii între doi elevi, cu ricoșarea mingii din panou (elevii sunt așezați lateral);
5. Transmiterea mingii în trei din suveică, cu trecerea la coada șirului;
6. Transmiterea mingii în trei cu schimb de locuri;
7. Transmiterea mingii în doi de pe loc, distanța între elevi – 10 metri, cu aplicarea următoarelor teme: un elev transmite mingea pe jos, cu intensitate medie, celălalt execută preluarea, ridică mingea cu mâinile și o transmite înapoi prin rostogolire;
8. Transmiterea mingii în doi din deplasare, cu viteză medie, fără preluare, distanța între elevi 10-15 metri;

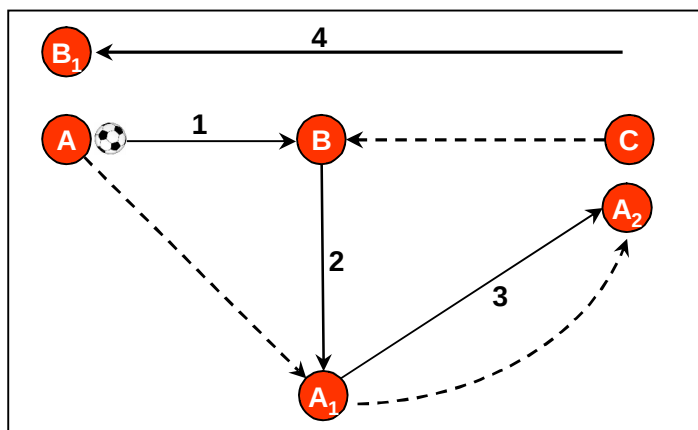
Un elev pasează alternativ cu doi parteneri. Cel care lovește mingea iese rapid în întâmpinarea ei, iar celălalt ocupă o poziție mai retrasă pentru dublaj.

Variantă: Elevul care trebuie să lovească, după 2-3 repetări, poate simula o nerezusită pentru a-și pune partenerul în situația concretă de a dubla;

9. Se joacă în interiorul semicercului de 9 metri sau în cercul de la mijlocul terenului. Echipa aflată în superioritate numerică (maxim 6 elevi) încearcă să păstreze mingea cu cel mult 1-2 atingeri ale mingii (preluare-pasare) iar echipa aflată în inferioritate numerică joacă liber.

După 3 minute de joc urmează o pauză activă de 3 minute și se schimbă grupele.

10. Participă trei elevi care-și schimbă permanent locurile. Elevul A îi pasează lui B (1), care retransmite mingea lateral și pe poziție viitoare lui A (2) și acesta mai departe lui C (3).

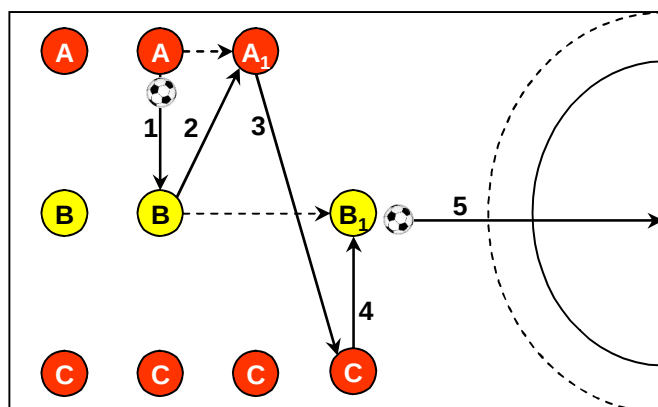


Elevul C i-o transmite lui A. În același timp A ia locul lui C, apoi C locul lui B.

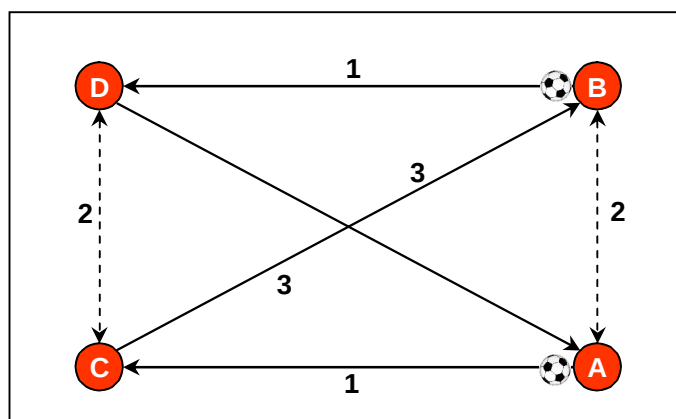
11. Exercițiul se desfășoară pe teren redus.

Trei grupe de elevi (A,B,C) sunt așezate la o distanță de circa 6 m între ele, pe latura stângă a terenului. Începe acțiunea jucătorul A, care după un schimb rapid de pase cu B (1,2), pasează în diagonală lui C (3), care pasează lateral (4) pe direcția de deplasare a lui B (în poziția B₁) care finalizează de la aproximativ 10 m (5).

Alternarea sarcinilor între jucători se face în sensul liniilor întrerupte din figură.

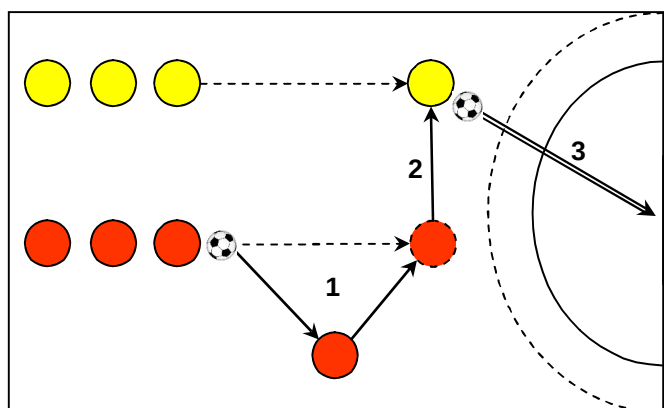


12. Patru elevi A,B,C,D sunt așezați în formație de dreptunghi la distanță de 6 m, cei de pe latura mică, respectiv 10 m, cei de pe latura mare. A și B pasează direct cu C și D (1), și după fiecare lovire a mingii schimbă rapid locurile între ei (A cu B și C cu D) (2).



Apoi pasează din nou, de data asta pe diagonală, adică A cu D și B cu C (3)

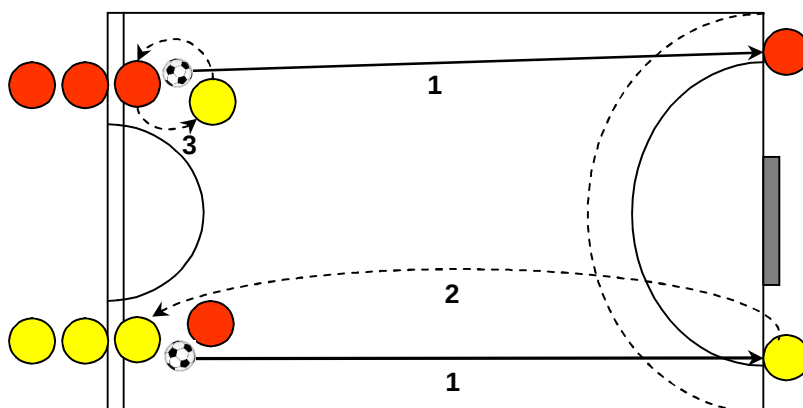
13. Două șiruri de elevi sunt plasate la 15 metri de poartă. Cei dintr-un șir execută alternativ o pasă în triunghi cu un partener plasat lateral înaintea (1), după care transmit mingea primului elev din celălalt șir, care a înaintat în timpul paselor în triunghi, acesta intră în posesia mingii prin preluarea mingii cu exteriorul (2) după care șutează la poartă din viteză (3).



14. Joc 4 x 2 cu pase lungi

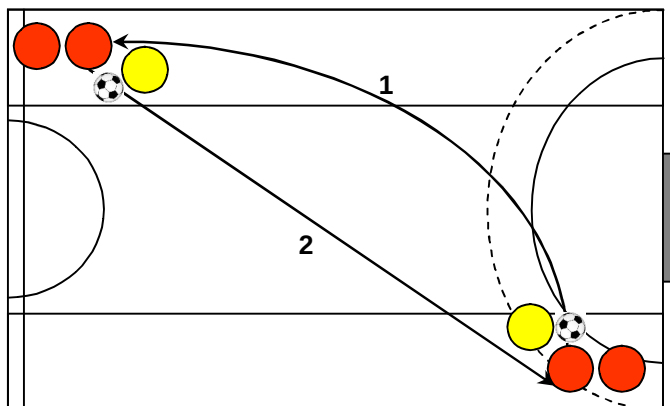
Scopul acestui joc sub formă de întrecere este exersarea în condiții de joc, a paselor lungi și în diagonală. Se joacă în spațiul dintre semicercul de 9 metri și linia de mijloc. Cei patru elevi atacanți execută pase de cel puțin 10 metri lungime. Lovesc mingea din mișcare, fie direct, fie din drop sau după o singură atingere a solului. Dacă pasa este mai scurtă sau mingea atinge de mai multe ori solul, elevul vinovat schimbă locul cu adversarul. Dacă adversarul interceptează sau mingea părăsește spațiul de joc, aceasta trebuie să reintre cât mai repede în posesia celor ce pasează.

Adversarii sunt semiactivi.



15. Joc 4x2 cu pase în diagonală: se delimitează pe teren două sectoare de joc exterioare în care se află mereu câte doi pasatori și un singur adversar. Cei doi încearcă după 1-2 pase să treacă mingea, pe sus, în sectorul celălalt unde jocul continuă. Adversarii se află la circa 3 metri distanță de cei care pasează și fac pressing, fără a interveni asupra mingii. După 2 minute se schimbă adversarii.

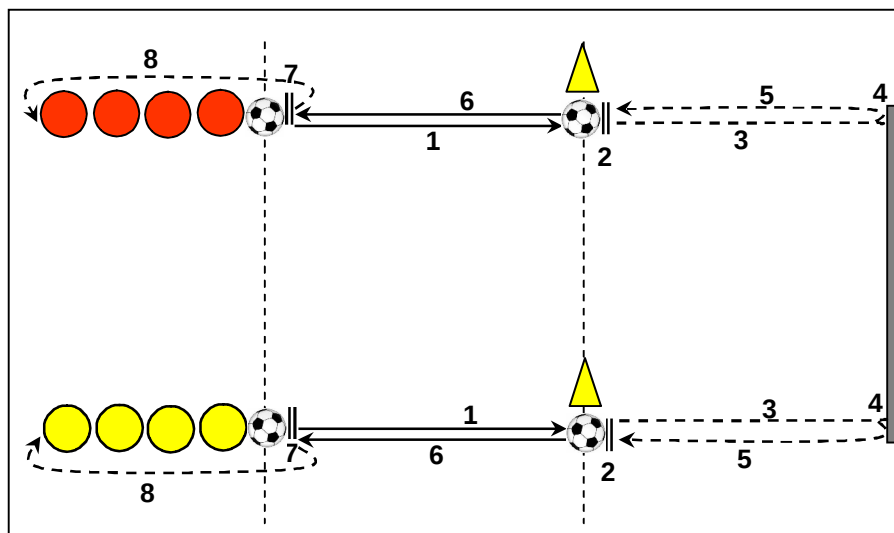
Câștigă cel ce reușește mai multe pase în sectorul opus.



Mijloace de acțiune pentru învățarea și consolidarea conducerii mingii

1. Conducerea mingii în linie dreaptă cu piciorul îndemânatic, alternând procedeele de conducere;
2. Conducerea mingii în linie dreaptă, alternativ, cu ambele picioare, schimbând procedeele de conducere din deplasare;
3. Conducerea mingii cu schimbări de direcție, după ce în prealabil, s-a făcut o preluare (câte doi pe tot terenul, unul pasează și celălalt conduce și invers);
4. Conducerea mingii printre jaloane (15 metri, 5 jaloane, din trei în trei metri);
5. Joc cu temă: înainte de pasarea mingii obligatoriu conducerea mingii cel puțin 3 metri;
6. Două echipe de câte 4-6 elevi, așezate în coloană, la 8 metri distanță de linia de poartă, perpendicular pe bara porții. Primul elev din fiecare echipă are o minge la picior. La semnalul profesorului, primul elev din fiecare echipă conduce mingea cu piciorul până la un semn (pion, trasaj) aflat la 4 metri de bara porții (1), la acest semn elevul oprește mingea cu talpa (2), continuă alergarea către bara porții (3) pe care o atinge (4),

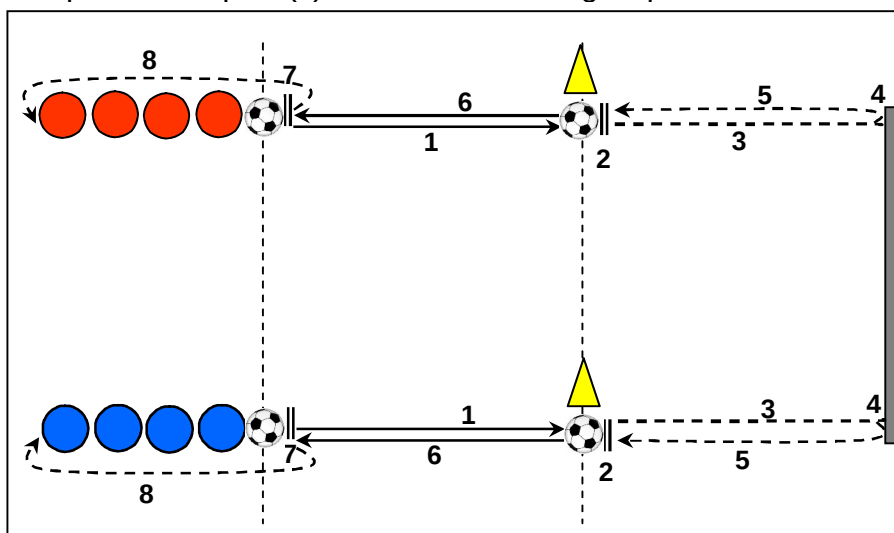
se întoarce în alergare la mingea pe care a oprit-o (5), o conduce cu piciorul la linia de start (6) unde o oprește cu talpa (7) după care trece la coada coloanei (8).



Următorul elev din coloană reia traseul.

Câștigă echipa care reușește să execute corect și în timpul cel mai scurt acest traseu.

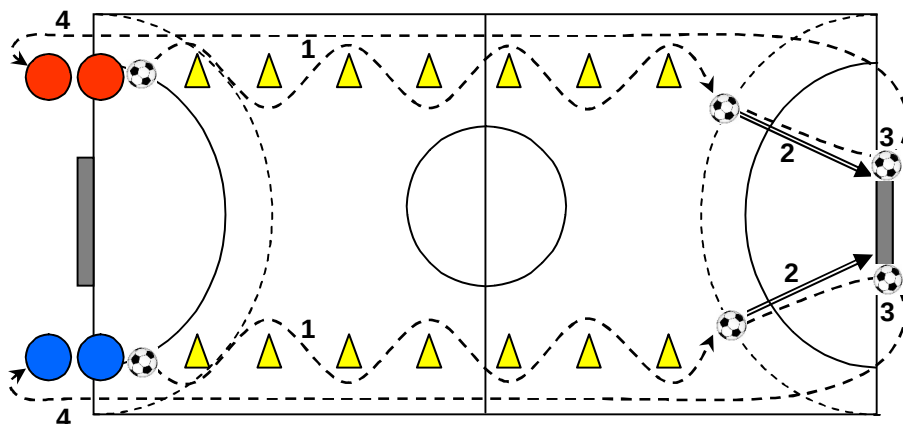
7. Două - patru echipe de câte 4-6 elevi, așezate în coloană. Primul elev din fiecare echipă are o minge la picior. La semnalul profesorului, primul elev din fiecare echipă conduce mingea cu piciorul, în linie dreaptă, până la un pion aflat la 5 metri de linia de start (1), elevul ocolește de două ori cu mingea la picior acest pion (2), se întoarce cu mingea, pe care o conduce



cu piciorul printre patru jaloane așezate la 1 metru distanță unul de altul, la linia de start (3) unde o oprește cu talpa (4) după care trece la coada coloanei (5). Următorul elev din coloană reia traseul.

Câștigă echipa care reușește să execute corect și în timpul cel mai scurt acest traseu.

8. Doi elevi, din două grupe separate pornesc în viteză maximă, în același timp, în conducerea mingii cu piciorul de la linia porții până la careul de 9 metri, printre 7 pioni așezați la 4 metri unul față de celălalt (1), șutează la poartă (2), aleargă și recuperează cu piciorul mingea șutată (3) și prin conducerea mingii cu piciorul revine, prin lateral, la coada șirului din care face parte (4).



Mijloace de acțiune pentru învățarea și consolidarea marcajului, demarcajului și depășirii adversarului

1. Joc 1 la 1, la două porțițe formate din jaloane, pe zone delimitate pe întreaga suprafață a terenului. Se execută acțiuni specifice de menținere a posesiei mingii, de depășire a adversarului, respectiv, de marcare și deposedare a acestuia.
2. Acțiune de joc împotriva atacanților, cu apărători în inferioritate numerică. Trei apărători, plasați inițial în mijlocul terenului în trei zone, marchează, deposedează și resping atacurile desfășurate de patru sau cinci atacanți.
3. **Joc 3 X 2**

Demarcare – marcaj – transmițeri ale mingii – devieri ale mingii – “un-doi”-uri. Într-un pătrat delimitat pe gazon, cu latura de 10 metri, joc „măgărușul”, jucătorii fiind obligați să

transmită mingea numai după o prealabilă preluare.

Accentul se va pune pe acțiunile tactice: marcaj, demarcaj, și depășire a adversarului.

Variantă: se poate juca cu finalizare din acțiune de la mijlocul terenului (zone de bază și zone vecine).

4. **Joc 4 X 2**

Se va pune accent pe consolidarea colaborării dintre cei doi elevi desemnați „apărători” (marcaj strict și de supraveghere).

Jocul se va desfășura în interiorul unui pătrat cu latura de 10 metri. Cei patru coechipieri se vor constitui în atacanți și vor juca împotriva celor doi apărători. Este evidentă superioritatea numerică a atacului asupra apărării, lucru care duce la numeroase posibilități de transmitere a mingii prin „culoarele” apărute.

În același timp, cei doi apărători își vor consolida marcajul și deposedarea pe când ceilalți patru elevi (atacanții) vor consolida în principal depășirea, demarcajul și pasarea mingii.

5. **Joc 4 x 4 cu menținerea posesiei mingii**

Se joacă într-un pătrat amenajat cu latura de 10 metri. Prima echipă încearcă să păstreze cât mai mult timp mingea în posesia sa, prin depășiri și demarcaje rapide și înșelătoare ale echipierilor.

Cea de a doua echipă va încerca un marcaj strict om la om, ceea ce în cazul acestui joc reprezintă o solicitare fizică și de atenție deosebită.

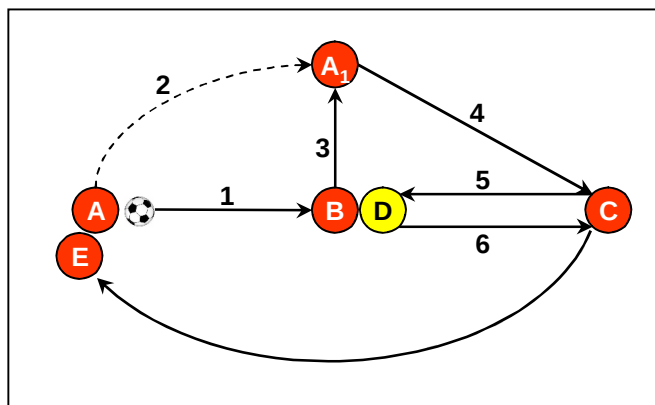
6. **Joc 6 x 6**

Jocul se va desfășura pe o jumătate din suprafața terenului de minifotbal. Se va pune accent pe capacitatea jucătorilor de a crea superioritatea numerică.

Patru jucători fac marcaj strict la adversar și doi joacă liber. Cei doi care joacă liber, au sarcina să creeze permanent superioritate numerică, ajutându-i pe coechipierii care au posesia mingii.

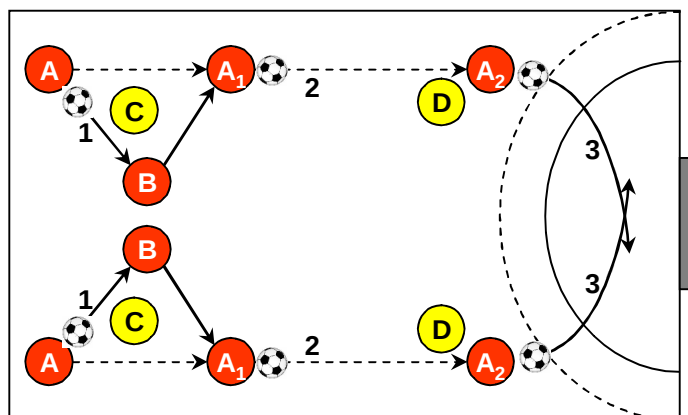
7. Cinci jucători sunt plasați pe aceeași linie executând pase directe pe poziții viitoare, după care-și schimbă locurile. D are la început rol de apărător. A execută o pasă lui B (1), marcat de D. A se demarcă (2) și primește de la B (3), apoi îi

pasează lui C (4), care urmează să-i transmită mingea lui D (5) marcat de B. C reprimește de la D (6) și îi pasează lui E care l-a înlocuit pe A.



8. Exercițiu tehnico-tactic pentru apărători și atacanți în care accent se pune pe marcaj din partea apărătorilor și șutul la poartă al atacanților.

Jucătorii în atac A și B realizează un un-doi pe lângă apărătorul C care încearcă să deposeze adversarul de minge. A conduce mingea paralel cu linia laterală a terenului fiind marcat de elevul D, după care centrează în fața porții.



Jocul de minifotbal pentru clasele V-VI

Prevăzut în programa școlară pentru lecția de educație fizică, la clasele a V-a și a VI-a, jocul bilateral, denumit în programă „jocul de fotbal cu respectarea regulilor învățate” nu lipsește din lecțiile

de educație fizică la acest nivel.

Deși nu se stipulează durata unui astfel de joc în nici un document oficial, noi recomandăm introducerea în fiecare lecție de educație fizică de la clasele V-VI, a cel puțin 20 minute de joc bilateral de minifotbal, liber consimțit cu reguli simplificate, pe teren redus pentru educarea spiritului de echipă și de întrecere, în funcție de un sistem de reguli învățate și acceptate.

Pentru o mai bună înțelegere a ceea ce înseamnă jocul bilateral de minifotbal, pe teren redus și cu reguli simplificate, vă propunem un model propriu de regulament, adaptat pentru elevii claselor V-VI:

a) dimensiunile terenului:

- Lungime: 40 metri;
- Lățime: 20 metri;
- Suprafața de poartă - 9 metri;
- Suprafața de pedeapsă – 6 metri;
- Lovitura de pedeapsă: 7 metri;
- Poarta: lățime: 3 metri, înălțime: 2 metri;

b) tipul de desfășurare a jocului: două reprize a 10 minute fiecare, cu o pauză de 2 minute între reprize;

c) dacă egalitatea persistă, la terminarea jocului, se va acorda o prelungire de încă două reprize a câte 5 minute;

d) dacă egalitatea persistă și după consumarea prelungirii partidei, se va trece la executarea loviturilor de departajare, câte o execuție pentru fiecare jucător din terenul de joc;

e) dacă egalitatea persistă, se vor executa alternativ lovituri de pedeapsă, până când o echipă se va departaja;

f) o echipă este formată din 6 jucători de câmp și un portar. Pe toată durata jocului o echipă va efectua câte schimbări dorește;

g) nu se aplică regula „*afară din joc*”;

h) infracțiunile comise în suprafața de pedeapsă, vor fi penalizate cu lovitură de pedeapsă de la 7 metri;

i) în suprafața poartă marcată la 9 metri, portarul are voie să joace mingea cu mâna și este considerată spațiul de protecție al portarului. De la 9 metri se va repune mingea în

joc când a ieșit afară dată de un jucător advers;

- j) repunerea mingii de la marginea terenului, se va face cu două mâini de sus;
- k) la executarea loviturilor de pedeapsă, de la 7 metri, în afara executantului și a portarului advers, toți jucătorii sunt obligați să stea în afara suprafeței de poartă marcată la 9 metri.

Proiect operațional pentru clasa a V-a - Model

Tipul de lecție: Monosport (fotbal) - clasa a V-a

Elemente de identificare:

Titular de disciplină: _____

Data: _____

Unitatea de învățământ (sportivă): _____

Clasa: a V-a; Efectiv: 22 elevi;

Disciplina: Educație fizică și sport.

Tema: lovirea mingii cu piciorul din deplasare.

Tipul de lecție: monosport – fotbal.

Scopul lecției: consolidarea lovirii mingii cu piciorul din deplasare.

Obiective operaționale:

O1 Cognitiv: să preia și să transmită mingea cu piciorul din deplasare, pe o direcție dinainte stabilită;

O2 Psihomotor: să dobândească capacitatea de transmitere a mingii cu piciorul din deplasare spre un punct fix, formarea preciziei transmiterii mingii;

O3 Afectiv: să stabilească relații de joc prin lovirea mingii cu piciorul în condițiile jocului de minifotbal.

Resurse necesare:

Oficiale: conținutul programei școlare pentru clasa a V-a; elementele tehnice dobândite anterior; proiectele lecțiilor precedente.

Temporale: timp didactic alocat: 35 min. - învățare - consolidare; 15 min. - pregătire, organizare, evaluare.

Psihologice: dorința de a învăța, capacitatea de a învăța, dorința de a juca minifotbal, conduita ludică, spiritul de întrecere;

Materiale: teren de minifotbal (handbal), 11 mingi de fotbal nr.4, 11 porțițe, pioni, fluier.

Umane: elevii scutiți medical vor ajuta la pregătirea jocurilor de întrecere;

Regulament: regulamentul de fotbal stabilit pentru clasa a V-a.

Strategia didactică:

Metode: demonstrația și explicația, exersarea, componenta ludică: jocuri didactice;

Materiale: teren minifotbal, 11 mingi ușoare, 11 porțițe;

Mijloace: jocuri de mișcare, jocuri de întrecere, ștafete, joc de minifotbal.

Denumirea temei	Tipul/codul activității	Obiective /competențe	Conținuturi	Eșalonare în timp
Lovirea mingii cu piciorul din deplasare.	Consolidare.	O1: să preia și să transmită mingea cu piciorul din deplasare, pe o direcție dinainte stabilită; O2: să dobândească capacitatea de transmitere a mingii cu piciorul din deplasare spre un punct fix, formarea preciziei transmiterii mingii; O3: să stabilească relații de joc prin lovirea mingii cu piciorul în condițiile jocului de minifotbal.	1. Mijloace de acțiune: • Câte doi elevi față în față, pasează între ei printr-o portiță cu lățimea de 1,50 metri și înaltă de 80 centimetri. Transmiterea mingii se execută din joc de glezne, apoi din mișcare; • Transmiterea mingii între doi elevi, cu ricoșarea mingii din panou (elevii sunt așezați lateral); • Transmiterea mingii în doi din deplasare, cu viteză medie, fără preluare, distanța între elevi 10-15 metri; • Participă trei elevi care-și schimbă permanent locurile. Elevul A îi pasează lui B (1), care retransmite mingea lateral și pe poziție viitoare lui A (2) și acesta mai departe lui C (3). • Trei grupe de elevi (A,B,C) sunt așezate la o distanță de circa 6 m între ele, pe latura stângă a terenului. Începe acțiunea jucătorul A, care după un schimb rapid de pase cu B (1,2), pasează în diagonală lui C (3), care pasează lateral (4) pe direcția de deplasare a lui B (în poziția B1) care finalizează de la aproximativ 10 m (5). • Patru elevi A,B,C,D sunt așezați în formație de dreptunghi la distanță de 6 m, cei de pe latura mică, respectiv 10 m, cei de pe latura mare. A și B pasează direct cu C și D (1), și după fiecare lovire a mingii schimbă rapid locurile între ei (A cu B și C	1 h/săpt.

			cu D) (2). Apoi pasează din nou, de data asta pe diagonală, adică A cu D și B cu C (3) 2. Jocuri de întrecere: • „Joc 4x2 cu pase în diagonală”; • „Joc 4x2 cu pase lungi”, 3. Joc de minifotbal Joc de fotbal pe teren redus, cu efectiv redus în condiții de regulament simplificat.	
--	--	--	---	--

SCENARIU DIDACTIC

Timp alocat	Evenimente didactice	Activitatea de învățare/instruire		Conținuturi Elemente „cheie”
		Activitatea profesorului	Activitatea elevilor	
8 min.	Pregătirea jocurilor de întrecere. (2 min.)	Pregătirea și amplasarea materialelor necesare cât mai aproape de locul desfășurării activității (mingi, porțițe); Verificarea materialelor necesare;	Ajută la pregătirea și amplasarea materialelor (mingi, porțițe); Ajută la verificarea funcționalității materialelor (mingi, porțițe);	Pregătire, organizare.
	Organizarea colectivului. (2 min.)	- în linie pe două rânduri; - salutul; - notează absenții;	- răspund la comenzi; - răspund la salut;	Pregătire, organizare.
	Pregătirea organismului pentru efort. (4 min.)	- observații asupra ținutei vestimentare; - conduce pregătirea organismului pentru efort folosind structuri din lecțiile precedente.	- ajustează ținuta vestimentară; - respectă comenzile; - execută corect exercițiile.	
Încheierea primei părți a lecției				

	Verificarea cunoștințelor dobândite în lecțiile anterioare (reactualizarea ancorelor) (5 min.)	- întreabă elevii dacă își mai reamintesc ce au învățat lecția trecută; - repetă împreună cu elevii elementele tehnice învățate în lecția precedentă; - corectează eventualele greșeli de execuție ale elevilor;	- răspund; - exersează elementele tehnice învățate în lecția precedentă; - încearcă să-și corecteze greșelile de execuție;	Acumulare.
	Enunțarea obiectivelor operaționale ale lecției. (1 min.)	- precizează obiectivele operaționale ale lecției;	- ascultă cu atenție; - reține obiectivele operaționale ale lecției;	Activitate frontală; Participare activă.
	Conducerea învățării. (10 min.)	- explică și demonstrează fiecare mijloc de acționare și joc de întrecere; - organizează formațiile de lucru în așa fel încât să asigure un număr mare de repetări pentru fiecare elev; - corectează eventualele greșeli de execuție; - apreciază verbal execuțiile individuale și chiar colective;	- reține și execută fiecare mijloc de acționare și joc de întrecere; - prin numărul mare de repetări, fiecare elev își consolidează elementul tehnic lovirea mingii cu piciorul; - își corectează greșelile de execuție și conștientizează apariția unor greșeli; - exersează mijloacele de acționare și jocurile de întrecere stabilite;	Învățarea mijloacelor de acționare și a jocurilor de întrecere pentru consolidarea lovirii mingii cu piciorul din deplasare.
20 min.	Obținerea performanțe - lor prin joc de minifotbal	- explică scurt și concis regulile jocului; - organizează formațiile de joc în așa fel încât să asigure un număr optim	- reține regulile jocului;	Participare activă cu accent pe corectitudinea biomecanică a

		de elevi în fiecare formație de joc; - arbitrează jocul; - apreciază verbal execuțiile individuale și chiar colective,	- se supun deciziilor arbitrului; - participă activ și cu plăcere la jocul bilateral.	lovirii mingii cu piciorul din deplasare.
2 min.	Asigurarea feed-back-ului.	- constată incorectitudinea efectuării execuțiilor; - intervine pentru ameliorarea execuțiilor tehnice în condiții de joc;	- conștientizează observațiile primite; - remediază greșelile prin execuție corectă;	Feed – back.
2 min.	Evaluarea rezultatelor	- urmărește modul în care elevii au înțeles tema prin aplicarea corectă a celor învățate; - consolidarea componentelor psihomotrice și achiziția deprinderilor motrice specifice (mers, alergare, săritură, rostogolire).	- asigură profesorul de înțelegerea celor prezentate prin execuții corecte în cadrul jocului de minifotbal;	Evaluarea cunoștințelor dobândite.
2 min.	Asigurarea retenției și a transferului celor învățate	- realizează o ultimă recapitulare a celor învățate în lecție; - îndrumă elevii către participarea la activități extradidactice specifice jocului de fotbal .	- conștientizează momentele cheie ale lecției și realizează o autoevaluare a celor învățate; - introduc jocurile de întrecere și minifotbalul în jocurile obișnuite pe care le practică în afara școlii; - recepționează mesajul final.	Concluzii tematice.

Proiect operațional pentru clasa a VI-a - Model

Tipul de lecție: Monosport (fotbal) - clasa a VI-a

Elemente de identificare:

Titular de disciplină: _____

Data: _____

Unitatea de învățământ (sportivă): _____

Clasa: a VI-a; Efectiv: 22 elevi;

Disciplina: Educație fizică și sport.

Tema: marcajul și demarcajul.

Tipul de lecție: monosport – fotbal.

Scopul lecției: învățarea și consolidarea marcajului și demarcajului din deplasare; dezvoltarea spiritului de echipă și a colaborării între coechipieri.

Obiective operaționale:

O1 Cognitiv: să deprindă execuția corectă a marcajului și demarcajului din deplasare;

O2 Psihomotor: să-și însușească marcajul și demarcajul de pe loc și din deplasare în condiții variate de joc (adversar pasiv și semiactiv);

O3 Afectiv: marcajul și demarcajul în condițiile jocului de minifotbal.

Resurse necesare:

Oficiale: conținutul programei școlare pentru clasa a VI-a; elementele tehnice dobândite anterior; proiectele lecțiilor precedente.

Temporale: timp didactic alocat: 35 min. - învățare - consolidare; 15 min. - pregătire, organizare, evaluare.

Psihologice: dorința de a învăța, capacitatea de a învăța, dorința de a juca minifotbal, conduita ludică, spiritul de întrecere;

Materiale: teren de handbal, 11 mingi de fotbal nr.4, jaloane, fluier, pioni, etc.

Umane: elevii scutiți medical vor ajuta la pregătirea jocurilor de întrecere și pot fi adversari pasivi sau semiactivi;

Regulament: regulamentul de minifotbal stabilit pentru clasa a VI-a.

Strategia didactică:

Metode: demonstrația și explicația, exersarea, componenta ludică: jocuri didactice;

Materiale: teren handbal, 11 mingi nr.4, 10 jaloane, fluier;

Mijloace: jocuri de întrecere, joc de minifotbal.

Denumirea temei	Tipul/codul activității	Obiective /competențe	Conținuturi	Eșalonare în timp
Marcajul și demarcajul din deplasare.	Învățare - consolidare	O1: să deprindă execuția corectă a marcajului și demarcajului din deplasare; O2: să-și însușească marcajul și demarcajul de pe loc și din deplasare în condiții variate de joc (adversar pasiv și semiactiv); O3: marcajul și demarcajul în condițiile jocului de minifotbal.	1. Mijloace de acționare: - Joc 1 la 1, la două porțițe formate din jaloane, pe zone delimitate pe întreaga suprafață a terenului. Se execută acțiuni specifice de menținere a posesiei mingii, de depășire a adversarului, respectiv, de marcare și deposare a acestuia; - Acțiune de joc împotriva atacanților, cu apărători în inferioritate numerică. Trei apărători, plasați inițial în mijlocul terenului în trei zone, marchează, deposează și resping atacurile desfășurate de patru sau cinci atacanți; - Cinci jucători sunt plasați pe aceeași linie executând pase directe pe poziții viitoare, după care-și schimbă locurile. D are la început rol de apărător. A execută o pasă lui B (1), marcat de D. A se demarcă (2) și primește de la B (3), apoi îi pasează lui C (4), care urmează să-i transmită mingea lui D (5) marcat de B. C reprimește de la D (6) și îi pasează lui E care l-a înlocuit pe A; - Exercițiu tehnico-tactic pentru apărători și atacanți în care accent se pune pe marcaj din partea apărătorilor și șutul la poartă al atacanților. Jucătorii în atac A și B realizează un un-doi pe lângă apărătorul C care încearcă să deposeze adversarul de minge. A conduce mingea paralel	1 h/săpt.

			cu linia laterală a terenului fiind marcat de elevul D, după care centrează în fața porții. 3. Jocuri de întrecere: • „Joc 4x2 cu demaraj”; • „Joc 4x4 cu menținerea posesiei mingii”; • „Joc 6x6 cu maraj strict la adversar”. 3. Joc de minifotbal Joc de fotbal pe teren redus, cu efectiv redus în condiții de regulament simplificat.	
--	--	--	--	--

SCENARIU DIDACTIC

Timp alocat	Evenimente didactice	Activitatea de învățare/instruire		Conținuturi Elemente „cheie”
		Activitatea profesorului	Activitatea elevilor	
7 min.	Pregătirea jocurilor de întrecere. (1 min.)	Pregătirea și amplasarea materialelor necesare cât mai aproape de locul desfășurării activității (mingi, pioni); Verificarea materialelor necesare;	Ajută la pregătirea și amplasarea materialelor (mingi, pioni); Ajută la verificarea funcționalității materialelor (mingi, pioni);	Pregătire, organizare.
	Organizarea colectivului. (2 min.)	- în linie pe două rânduri; - salutul;	- răspund la comenzi; - răspund la salut;	Pregătire, organizare.
	Pregătirea organismului pentru efort. (4 min.)	- notează absenții; - observații asupra ținutei vestimentare; - conduce pregătirea organismului pentru efort folosind structuri din lecțiile precedente.	- ajustează ținuta vestimentară; - respectă comenzile; - execută corect exercițiile.	

Încheierea primei părți a lecției				
	Verificarea cunoștințelor dobândite în lecțiile anterioare (reactualizarea ancorelor) (5 min).	- întreabă elevii dacă își mai reamintesc ce au învățat lecția trecută; - repetă împreună cu elevii elementele tehnice învățate în lecția precedentă; - corectează eventualele greșeli de execuție ale elevilor;	- răspund; - exersează elementele tehnice învățate în lecția precedentă; - încearcă să-și corecteze greșelile de execuție;	Acumulare.
	Enunțarea obiectivelor operaționale ale lecției. (2 min.)	- precizează obiectivele operaționale ale lecției;	- ascultă cu atenție; - rețin obiectivele operaționale ale lecției;	Activitate frontală; Participare activă.
	Conducerea învățării. (10 min.)	- explică și demonstrează fiecare mijloc de acționare și joc de întrecere; - organizează formațiile de lucru în așa fel încât să asigure un număr mare de repetări pentru fiecare elev; - corectează eventualele greșeli de execuție; - apreciază verbal execuțiile individuale și chiar colective;	- rețin și execută fiecare mijloc de acționare și joc de întrecere; - prin numărul mare de repetări, fiecare elev își consolidează elementul tehnic marcajul și demarcajul din deplasare; - își corectează greșelile de execuție și conștientizează apariția unor greșeli; - exersează mijloacele de acționare și jocurile de întrecere stabilite;	Învățarea mijloacelor de acționare și a jocurilor de întrecere pentru consolidarea marcajul și demarcajul din deplasare.
20 min.	Obținerea performanțe - Ior prin joc	- explică scurt și concis regulile jocului; - organizează formațiile de joc în așa	- rețin regulile jocului;	Participare activă cu accent pe corectitudinea

	de minifotbal	fel încât să asigure un număr optim de elevi în fiecare formație de joc; - arbitrează jocul; - apreciază verbal execuțiile individuale și chiar colective,	- se supun deciziilor arbitrului; - participă activ și cu plăcere la jocul bilateral.	marcajului și execuția corectă a demarcajului din deplasare.
2 min.	Asigurarea feed-back-ului.	- constată incorectitudinea efectuării execuțiilor; - intervine pentru ameliorarea execuțiilor tehnice în condiții de joc;	- conștientizează observațiile primite; - remediază greșelile prin execuție corectă;	Feed – back.
2 min.	Evaluarea rezultatelor	- urmărește modul în care elevii au înțeles tema prin aplicarea corectă a celor învățate; - consolidarea componentelor psihomotrice și achiziția deprinderilor motrice specifice (mers, alergare, săritură, rostogolire).	- asigură profesorul de înțelegerea celor prezentate prin execuții corecte în cadrul jocului de minifotbal;	Evaluarea cunoștințelor dobândite.
2 min.	Asigurarea retenției și a transferului celor învățate	- realizează o ultimă recapitulare a celor învățate în lecție; - îndrumă elevii către participarea la activități extradidactice specifice jocului de fotbal .	- conștientizează momentele cheie ale lecției și realizează o autoevaluare a celor învățate; - introduc jocurile de întrecere și minifotbalul în jocurile obișnuite pe care le practică în afara școlii; - recepționează mesajul final.	Concluzii tematice.

Programa de educație fizică pentru clasa a VII-a

Programa a fost aprobată prin
Ordin al Ministrului Educației nr. 4740 / 25.08.2003

Menționez că această programă reprezintă **curriculum-ul revizuit** de *Educație fizică* pentru clasa a VII-a, parte integrantă a parcursurilor de învățare oferite elevilor în contextul școlarității obligatorii.

Revizuirea prezentului curriculum a avut în vedere următoarele aspecte:

1. generalizarea învățământului obligatoriu de 10 clase, începând cu anul școlar 2003-2004;
2. menținerea și în perioada următoare a structurii și a alocărilor orare din actualul plan cadru de învățământ, aprobat cu O.M. nr. 3638/11.04.2001;
3. centrarea obiectivelor specifice disciplinei pe formarea de capacități și atitudini a căror evaluare să fie orientată de standardele curriculare de performanță, la sfârșitul clasei a VIII-a.

Revizuirea a constat în reformularea unor obiective de referință, astfel încât evaluarea acestora să fie posibilă într-o mai mare măsură, și în actualizarea unor termeni la nivelul conținuturilor învățării, în conformitate cu stadiul actual de dezvoltare a domeniului educației fizice.

Menționez că următoarea programă de educație fizică nu a fost modificată de către autorul acestui curs universitar, ea este identică ca și conținut cu cea pe care Ministerul Educației, Cercetării și Tineretului o impune profesorilor de educație fizică.

Obiective cadru

1. Dezvoltarea capacității motrice generale a elevilor, necesare desfășurării activităților sportive.
2. Asimilarea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice specifice practicării diferitelor sporturi de către elevi, în

școală și în afara acesteia.

3. Favorizarea întreținerii și îmbunătățirii stării de sănătate conform particularităților de vârstă și de sex ale elevilor
4. Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate favorabile integrării sociale.

OBIECTIVE DE REFERINȚĂ ȘI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

1. Dezvoltarea capacității motrice generale a elevilor necesare desfășurării activităților sportive

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
<i>La sfârșitul clasei a VII-a elevul va fi capabil:</i>	<i>Pe parcursul clasei a VII-a se recomandă următoarele activități:</i>
1.1. să adopte postura corectă a corpului în activități statice și dinamice și să recunoască deficiențe generate de activitatea școlară și cotidiană;	• autocontrol și corectare a pozițiilor corpului și a segmentelor acestuia, în timpul activităților practice;
*1.2. să utilizeze eficient tehnicile de acționare pentru dezvoltarea tonicității musculaturii segmentelor corpului;	• executarea de mișcări analitice libere; • serii de execuții efectuate în tempo uniform moderat, cu durate prelungite progresiv;
1.3. să realizeze acțiuni motrice cu structuri și eforturi variate.	• exersarea de structuri motrice alcătuite prin combinarea diferită a deprinderilor însușite; • parcurgerea unor trasee aplicative cu grad variat de complexitate și solicitare la efort; • executarea unor structuri alcătuite prin combinarea variată a deprinderilor motrice, în regim de viteză; • exersarea de structuri variate, cu manevrări de obiecte, individual, pe perechi și cu adversar;

	• realizarea unor eforturi uniforme și variate cu intensități variabile, intercalate cu pauze; • ștafete, parcursuri aplicative și întreceri sportive.
--	---

2. Asimilarea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice specifice practicării diferitelor sporturi de către elevi, în școală și în afara acesteia

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
<i>La sfârșitul clasei a VII-a elevul va fi capabil:</i>	<i>Pe parcursul clasei a VII-a se recomandă următoarele activități:</i>
2.1. să integreze procedeele tehnice învățate în acțiuni tactice simple;	• însușirea procedeelor tehnice și acțiunilor tactice noi; • exersarea procedeelor tehnice în structuri tehnico-tactice individuale și colective simple; • aplicarea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice în condiții de întrecere cu reguli adaptate;
2.2. să aplice eficient cunoștințele și deprinderile însușite în practicarea globală a disciplinelor și a probelor sportive cu respectarea principalelor reguli.	• exersarea globală a disciplinelor sau a probelor sportive, cu adaptarea distanțelor, efectivelor, duratei și a regulilor de practicare.

3. Favorizarea întreținerii și îmbunătățirii stării de sănătate conform particularităților de vârstă și de sex ale elevilor

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
<i>La sfârșitul clasei a VII-a elevul va fi capabil:</i>	<i>Pe parcursul clasei a VII-a se recomandă următoarele activități:</i>
*3.1. să cunoască valorile optime ale indicilor morfologici și funcționali pentru vârsta respectivă și să-i compare cu indicii proprii.	• determinarea indicilor morfologici și funcționali proprii și compararea lor cu valorile optime;

3.2. să aplice cunoștințele igienico-sanitare înainte, în timpul și după desfășurarea activităților practice;	• creșterea/reducerea intensității efortului sau încetarea acestuia potrivit disponibilităților individuale; • realizarea sistematică a procedurilor de igienă personală după efort (schimbarea echipamentului, spălare);
*3.3. să aplice procedeele de călire a organismului specifice factorilor de mediu.	• activități desfășurate în diverse condiții de mediu; • echiparea adecvată factorilor de mediu în care se desfășoară activitatea.

4. Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate favorabile integrării sociale

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
<i>La sfârșitul clasei a VII-a elevul va fi capabil:</i>	<i>Pe parcursul clasei a VII-a se recomandă următoarele activități:</i>
4.1. să argumenteze importanța respectării programului stabilit pentru perfecționarea capacităților motrice proprii.	• exersări sistematice în regim de creștere progresivă a volumului, intensității și complexității efortului depus.

CONȚINUTURI

I. CAPACITATEA DE ORGANIZARE:

- formații de adunare, rupere de rânduri și regroupări în diferite formații;
- deplasări în diferite formații urmate de opriri, porniri, ocoliri, șerpui.

II. DEZVOLTAREA FIZICĂ ARMONIOASĂ:

- prelucrarea analitică a aparatului locomotor;
- mobilitate și stabilitate articulară;
- atitudinea corporală corectă, globală și segmentară; corectarea atitudinilor deficitare și a deficiențelor fizice;

- respirație în diferite tipuri de efort;
- **solicitări cardio-vasculare la eforturi diferite.*

III. CALITĂȚI MOTRICE DE BAZĂ

1. Viteza

- Viteza de reacție:
 - la stimuli vizuali;
 - la stimuli tactili.
- Viteza de execuție:
 - în acte motrice singulare;
 - în acte și acțiuni motrice cu obiecte portative;
 - **în relație cu parteneri și adversari.*
- Viteza de deplasare:
 - cu schimbări de direcție;
 - **cu manevrarea unor obiecte.*

2. Îndemânarea

- coordonarea segmentelor față de corp;
- coordonarea acțiunilor corpului în spațiu și timp;
- **coordonarea acțiunilor față de obiect, aparat, parteneri, adversari.*

3. Forța

- forța explozivă;
- **forța în regim de rezistență.*

4. Rezistența

- rezistența cardio-respiratorie la eforturi aerobe;
- **rezistența musculară locală;*
- **rezistența în regim de forță.*

IV. DEPRINDERI APLICATIV-UTILITARE ȘI SPORTIVE

DEPRINDERI APLICATIV-UTILITARE

- cățărare pe banca înclinată;
- cățărare la scara fixă;
- **cățărare la frânghie/prăjină în trei timpi;*
- escaladare prin încălecare și prin rulare;
- transport de greutate, individual, pe perechi și în grup;
- tracțiuni și împingeri individuale, pe perechi și în grup;
- parcursurile utilitar-aplicative.

DEPRINDERI SPORTIVE

Atletism

1. Alergări

- Alergare de viteză:
 - pasul alergător de accelerare;
 - pasul alergător lansat de viteză;
 - startul de jos.
- Alergare de rezistență:
 - pasul alergător lansat de semifond;
 - startul din picioare;
 - **alergare pe teren variat.*

2. Sărituri

- Elemente din școala săriturii:
 - sărituri cu trecere peste obstacole joase.
- Săritura în lungime cu elan, cu 1½ pași în aer:
 - sărituri cu bătaie în zonă precizată.
- Săritura în înălțime.

3. Aruncări

- Aruncarea mingii de oină, cu elan, la distanță.

Gimnastica

1. Gimnastică acrobatică

- Înlănțuiri de 2-3 elemente acrobatice statice și dinamice cuprinzând elementele însușite în clasele anterioare:
 - podul de sus (fete);
 - stând pe cap (băieți);
 - stând pe mâini;
 - sfoara (fete).
- Elemente dinamice:
 - rostogolire înainte din ghemuit în depărtat;
 - rostogolire înapoi cu picioarele apropiate și întinse;
 - roata laterală;
 - **răsturnare lentă înainte și înapoi (fete);*
 - **răsturnare prin stând pe mâini (băieți).*
- Linii acrobatice (cuprinzând elementele însușite)

2. Sărituri la aparate

- săritura în sprijin depărtat peste capră, cu întoarcere de 90°;
- săritura în sprijin depărtat pe lada așezată transversal, trecere în sprijin ghemuit, urmată de coborâre prin săritură cu extensie.

Jocuri sportive

1. Baschet

- Procedee tehnice folosite în atac:
 - pasa cu două mâini de la piept, de pe loc și din deplasare (directă și cu pământul);
 - pasa cu o mână din dreptul umărului;
 - oprirea într-un timp și pivotarea;
 - **dribling alternativ*;
 - aruncarea la coș din alergare;
 - **aruncarea la coș din săritură*.
- Procedee tehnice folosite în apărare:
 - deplasări cu pași adăugați, înainte, înapoi și lateral;
 - mișcări specifice de brațe și picioare;
 - culegerea mingii de pe sol;
 - **scoaterea mingii din dribling*.
- Acțiuni tactice folosite în atac:
 - demarcajul;
 - pătrunderea;
 - depășirea;
 - **“dă și du-te”*.
- Acțiuni tactice folosite în apărare:
 - marcajul normal;
 - marcajul agresiv;
 - **intercepția*.
- Joc bilateral cu aplicarea regulilor: pași, dublu dribling și fault:
 - 2 x 2 și 3 x 3 la un panou;
 - 5 x 5 la două panouri.

2. Fotbal

- **Procedee tehnice folosite în atac:**
 - lovirea mingii cu interiorul labei piciorului;
 - lovirea mingii cu șiretul, de pe loc și din deplasare;
 - șutul la poartă din deplasare;
 - lovirea mingii cu capul, de pe loc și din deplasare;
 - preluarea mingii cu piciorul, din deplasare;
 - conducerea mingii cu interiorul și exteriorul labei piciorului;
 - **mișcarea înșelătoare (fenta)*;
 - **protejarea mingii*.
- **Procedee tehnice folosite în apărare:**
 - deposedarea adversarului de minge din față și din

lateral.

– **Acțiuni tactice folosite în atac:**

- demarcajul;
- **pătrunderea;*
- depășirea;
- **“un-doi”-ul.*

– **Acțiuni tactice folosite în apărare:**

- marcajul;
- **tatonarea;*
- **blocarea mingii;*
- **intercepția.*

– **Joc bilateral cu aplicarea regulilor de joc, henț, fault, repunerea din lateral, corner.**

3. Handbal

– Procedee tehnice folosite în atac:

- pasarea mingii lateral, oblic înainte și înapoi;
- pase laterale cu amenințarea succesivă a porții;
- dribling alternativ, cu mâna stângă și cu mâna dreaptă;
- aruncarea la poartă din alergare;
- **aruncarea din săritură.*

– Procedee tehnice folosite în apărare:

- blocarea mingilor aruncate spre poartă;
- **scoaterea mingii din dribling.*

– Acțiuni tactice folosite în atac:

- demarcajul;
- **pătrunderea;*
- depășirea;
- **așezarea pe teren în sistemul de atac cu jucător pivot.*

– Acțiuni tactice folosite în apărare:

- interceptia;
- **replierea;*
- **atacarea adversarului cu mingea și retragerea pe semicerc;*
- așezarea în apărare în sistemul 6:0.

– Joc bilateral cu respectarea regulilor, semicerc, fault, dublu dribling, pași.

4. Volei

– Procedee tehnice folosite în atac:

- **poziții și deplasări specifice;*
- pasa (ridicarea) mingii pentru atac;

- **lovitura de atac procedeu drept;*
- serviciul de sus din față.
- Procedee tehnice folosite în apărare:
 - poziții și deplasări specifice;
 - **preluarea mingii cu două mâini de jos, din serviciu și din atac;*
 - **blocaj individual.*
- Acțiuni tactice folosite în atac:
 - transmiterea mingii din preluare spre zonele 3, 2;
 - organizarea celor trei lovituri;
 - plasarea mingilor pe spațiile libere din terenul advers.
- Acțiuni tactice folosite în apărare:
 - așezarea pentru preluarea serviciului cu jucătorul ridicător în zonele 3 sau 2;
 - dublarea blocajului;
 - sistemul de joc cu jucătorul din zona 6 avansat.
- Joc bilateral cu respectarea regulilor minge ținută, dublă, depășirea liniei de centru și călcarea liniei la serviciu, atingerea fileului:
 - 4 x 4 pe teren cu dimensiunile 4/6 m.
 - **6 x 6 pe teren normal.*

Discipline sportive alternative

1. Oină

- Procedee tehnice și acțiuni tactice:
 - prinderea și pasarea mingii în triunghi și pătrat;
 - servirea și bătaia mingii;
 - “țintirea” adversarului;
 - alergare prin culuare;
 - blocarea (oprirea) mingii;
 - apărarea individuală și colectivă;
 - intrarea în joc;
 - așezarea pe posturi.
- Joc bilateral.

2. Badminton

- Procedee tehnice și acțiuni tactice:
 - lovitura de sus din față, din lateral dreapta și stânga;
 - lovitura de jos din față, din lateral dreapta și stânga;
 - serviciu lung;
 - lovitura de atac de sus.
- Joc bilateral 1 x 1 și 2 x 2.

3. Rugby

- Procedee tehnice și acțiuni tactice:
 - poziția fundamentală și deplasările specifice;
 - ținerea și purtarea balonului;
 - prinderea și pasarea balonului de pe loc și din deplasare;
 - culegerea balonului de pe sol;
 - lovitura de picior;
 - **grămada ordonată și spontană*;
 - culcarea balonului în terenul de țință.
- Joc bilateral.

4. Înot

- Procedee tehnice:
 - plutirea și alunecarea pe piept și pe spate;
 - înot cu obiecte plutitoare;
 - înot prin procedeul liber;
 - startul;
 - **întoarcerea*.

5. Schi alpin

- Procedee tehnice:
 - poziția în coborârea directă;
 - ocolirea și oprirea prin pivotare;
 - **trecerea peste denivelări prin adaptare și amortizare*;
 - **cristiane spre vale cu depărtare sau deschidere*;
 - **coborâri directe și printre jaloane*.

6. Schi fond

- Procedee tehnice:
 - deplasare cu un pas și împingere simultană cu brațele;
 - **deplasare cu doi pași și împingere simultană cu brațele*;
 - mers alternativ cu împingere în bețe;
 - pasul de patinaj pe teren plat și în urcare.
 - Deplasări pe trasee variate.

7. Patinaj

- Procedee tehnice:
 - pasul de alunecare înainte;
 - pasul de alunecare în turnantă ("tăierea gheții");
 - întoarceri și opriri pe ambele picioare.
- Jocuri specifice.

8. Sanie (obișnuită)

- Procedee tehnice:
 - poziția pe bază pe sanie-individual și în doi;
 - poziția de frânare și acțiunea picioarelor;

- conducerea săniei în linie dreaptă și în viraje.
- Jocuri specifice.

9. Gimnastică ritmică

- balans de brațe, de trunchi și combinat, în arc, cerc și opt;
- val de corp înainte și lateral;
- stând pe vârfuri cu trunchiul în diferite poziții;
- întoarcere cu învăluire și balansarea unui picior înainte (fouetté);
- pirueta passé;
- pirueta arabesque;
- săritura pas;
- pași specifici;
- pași de dans clasic și modern.

10. Gimnastică aerobă

- programe pentru fete, băieți și mixte, pe fond muzical.

V. NOȚIUNI DE ARBITRAJ

- reguli de joc și noțiuni de bază specifice disciplinelor sportive studiate.

Programa de educație fizică pentru clasa a VIII-a

Programa a fost aprobată prin
Ordin al Ministrului Educației nr. 4740 / 25.08.2003

Menționăm că această programă reprezintă **curriculum-ul revizuit** de *Educație fizică* pentru clasa a VIII-a, parte integrantă a parcursurilor de învățare oferite elevilor în contextul școlarității obligatorii.

Revizuirea prezentului curriculum a avut în vedere următoarele aspecte:

1. generalizarea învățământului obligatoriu de 10 clase, începând cu anul școlar 2003-2004;
2. menținerea și în perioada următoare a structurii și a alocărilor orare din actualul plan cadru de învățământ, aprobat cu O.M. nr. 3638/11.04.2001;
3. centrarea obiectivelor specifice disciplinei pe formarea de capacități și atitudini a căror evaluare să fie orientată de standardele curriculare de performanță, la sfârșitul clasei a VIII-a.

Revizuirea a constat în reformularea unor obiective de referință, astfel încât evaluarea acestora să fie posibilă într-o mai mare măsură, și în actualizarea unor termeni la nivelul conținuturilor învățării, în conformitate cu stadiul actual de dezvoltare a domeniului educației fizice.

Menționăm că următoarea programă de educație fizică nu a fost modificată de către autorul acestui curs universitar, ea este identică ca și conținut cu cea pe care Ministerul Educației, Cercetării și Tineretului o impune profesorilor de educație fizică.

Obiective cadru

1. Dezvoltarea capacității motrice generale a elevilor, necesare desfășurării activităților sportive.
2. Asimilarea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice

specifice practicării diferitelor sporturi de către elevi, în școală și în afara acesteia.

3. Favorizarea întreținerii și îmbunătățirii stării de sănătate conform particularităților de vârstă și de sex ale elevilor
4. Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate favorabile integrării sociale.

OBIECTIVE DE REFERINȚĂ ȘI EXEMPLE DE ACTIVITĂȚI DE ÎNVĂȚARE

1. Dezvoltarea capacității motrice generale a elevilor necesare desfășurării activităților sportive

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
<i>La sfârșitul clasei a VIII-a elevul va fi capabil:</i>	<i>Pe parcursul clasei a VIII-a se recomandă următoarele activități:</i>
1.1. să afișeze reflex postura corectă a corpului, în orice împrejurare și să acționeze pentru prevenirea instalării viciilor de postură.	• adoptarea de poziții și efectuarea de mișcări variate în regim de control și autocontrol; • atenționări reciproce și efectuarea de exerciții pentru întărirea musculaturii spatelui și abdomenului;
*1.2. să acționeze independent pentru menținerea și ameliorarea propriei dezvoltări fizice.	• executarea de exerciții analitice libere și cu obiecte; • complexe de dezvoltare fizică; • efectuarea de complexe de exerciții recomandate pentru activitatea independentă;
1.3. să rezolve, adecvat posibilităților proprii, solicitările motrice impuse de practicarea exercițiilor fizice.	• determinarea și aprecierea nivelului propriu de dezvoltare a capacității motrice; • dezvoltarea, diferențiată pe sexe și nivel de pregătire, a calităților motrice; • dezvoltarea calităților motrice combinate (viteză-rezistență, forță-viteză);

	• parcurgerea de trasee aplicative complexe; • alergări de durată, pe teren plat și variat; • efectuarea de circuite medii și lungi pentru dezvoltarea forței, în regim de rezistență; • participare la întreceri și concursuri.
--	---

2. Asimilarea procedeelor tehnice și a acțiunilor tactice specifice practicării diferitelor sporturi de către elevi, în școală și în afara acesteia

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
<i>La sfârșitul clasei a VIII-a elevul va fi capabil:</i>	<i>Pe parcursul clasei a VIII-a se recomandă următoarele activități:</i>
2.1. să folosească adecvat procedeele tehnice și acțiunile tactice în condiții de întrecere.	• repetarea unor structuri cu conținuturi tehnico-tactice variate; • crearea și rezolvarea de situații complexe prin întreceri;
2.2. să aplice eficient cunoștințele și deprinderile însușite în practicarea globală a ramurilor și probelor sportive, cu respectarea regulamentului oficial.	• concursuri și jocuri bilaterale arbitrate.

3. Favorizarea întreținerii și îmbunătățirii stării de sănătate conform particularităților de vârstă și de sex ale elevilor

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
<i>La sfârșitul clasei a VIII-a elevul va fi capabil:</i>	<i>Pe parcursul clasei a VIII-a se recomandă următoarele activități:</i>
*3.1. să sesizeze relațiile dintre indicii morfologici și funcționali.	• autoobservarea reacțiilor organismului la diferite tipuri de efort; • sesizarea (identificarea) cauzelor care măresc sau

	<i>limitează capacitatea de efort;</i> • realizarea unor programe individuale de recuperare sau, după caz, de dezvoltare;
3.2. să sesizeze starea igienică a bazei sportive, a instalațiilor și a materialelor utilizate și să acționeze în condiții de igienă adecvate.	• verificarea stării igienice a locului și obiectelor folosite în activitate; • aplicarea măsurilor de igienizare;
3.3. să aplice tehnicile de autoprotecție și să acorde sprijin și ajutor colegilor, în efectuarea acțiunilor cu grad ridicat de dificultate.	• exersarea tehnicilor de reechilibrare, căderi amortizate, evitarea contactului dur cu adversarul sau diferite obiecte; • acordarea reciprocă a asistenței, sprijinului și asigurării pe parcursul exersării.

4. Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate favorabile integrării sociale

Obiective de referință	Exemple de activități de învățare
<i>La sfârșitul clasei a VIII-a elevul va fi capabil:</i>	<i>Pe parcursul clasei a VIII-a se recomandă următoarele activități:</i>
4.1. să se integreze și să acționeze în echipe constituite valoric, conform regulilor și sarcinilor stabilite.	• autoaprecierea și acceptarea încadrării în grupa valorică corespunzătoare; • acționare potrivit sarcinilor și regulilor stabilite; • activități de exersare în regim de autoorganizare și autoconducere;
*4.2. să manifeste dorință de afirmare într-un cadru organizat și capacitate de apreciere obiectivă a rezultatelor proprii în raport cu cele ale colegilor.	• participare sistematică în întreceri și concursuri; • evidența rezultatelor proprii și compararea lor cu cele ale colegilor și cu cele ale sistemului de evaluare.

CONȚINUTURI

I. CAPACITATEA DE ORGANIZARE

- formații de adunare, de lucru și de deplasare;
- treceri dintr-o formație în alta.

II. DEZVOLTAREA FIZICĂ ARMONIOASĂ

- prelucrarea selectivă a aparatului locomotor;
- mobilitate, stabilitate articulară și suplețe musculară;
- solicitări cardio-vasculare la eforturi variabile.

III. CALITĂȚI MOTRICE DE BAZĂ

1. Viteza

- viteza de reacție și execuție în acțiuni motrice complexe;
- viteza de deplasare pe distanțe progresive;
- viteza de deplasare în condiții variate;
- **viteza de reacție, execuție și deplasare în regim de îndemânare;*
- **viteza de deplasare în regim de rezistență.*

2. Îndemânarea

- orientarea corpului în spațiu și coordonarea mișcării segmentelor;
- îndemânare specifică probelor și disciplinelor sportive predate;
- **îndemânare în regim de viteză.*

3. Forța

- forța dinamică segmentară;
- forța explozivă;
- forța segmentară în regim de rezistență;
- **forța specifică probelor și disciplinelor sportive predate.*

4. Rezistența

- rezistența cardio-respiratorie la eforturi aerobe;
- rezistența cardio-respiratorie la eforturi mixte;
- rezistența musculară locală;
- **rezistența specifică probelor și disciplinelor sportive predate.*

IV. DEPRINDERI APLICATIV-UTILITARE ȘI SPORTIVE

DEPRINDERI APLICATIV-UTILITARE

- acțiuni combinate de cățărare, escaladare, tracțiune, împingere, transport de obiecte;
- parcurhuri utilitar aplicative;
- întreceri.

DEPRINDERI SPORTIVE

Atletism

1. Alergări

- Alergarea de viteza cu start de jos:
 - startul de jos și lansarea din start;
 - pasul alergător de accelerare;
 - pasul lansat de viteză;
 - **alergarea în turnantă.*
- Alergarea de rezistență:
 - pasul alergător de semifond;
 - alergarea în pluton;
 - **alergare pe teren variat;*
 - **concursuri.*
- Alergarea peste obstacole:
 - atacul obstacolului;
 - ritmul pașilor între obstacole.

2. Sărituri

- Elemente din „școala săriturii”:
 - **plurisalt.*
- Săritura în lungime cu elan -1 1/2 pași:
 - etalonarea elanului;
 - bătaia și desprinderea în zona precizată;
 - structura pașilor în aer și aterizarea.
- Săritura în înălțime.

3. Aruncări

- Elemente din „școala aruncării”:
 - aruncări azvârlite și lansate cu o mână;
 - **aruncări lansate și împinse cu ambele brațe.*
- Aruncarea mingii de oină cu elan, la distanță:

- elanul;
- blocarea;
- mișcarea brațului;
- traiectoria optimă.

Gimnastica

1. Gimnastică acrobatică

- Elemente acrobatice statice și dinamice:
 - înălțări de 2-3 elemente însușite în clasele anterioare;
 - linii acrobatice alcătuite din 3-4 elemente;
 - exercițiu acrobatic liber ales.

2. Sărituri la aparate

- săritura cu rostogolire înainte pe ladă;
- **săritura în ghemuit pe lada așezată transversal, urmată de săritura cu extensie și întoarcere 180°;*
- **săritura în sprijin ghemuit peste capră.*

Jocuri sportive

1. Baschet

- Procedee tehnice folosite în atac:
 - pasa cu una și două mâini, între 2-3 jucători, din deplasare cu și fără schimbarea locurilor;
 - **pasa lungă de contraatac;*
 - dribling alternativ;
 - oprirea în unu și doi timpi, urmată de pivotare;
 - aruncarea la coș, din alergare și din săritură.
- Procedee tehnice folosite în apărare:
 - poziția fundamentală și deplasările specifice;
 - scoaterea mingii din dribling;
 - **smulgerea mingii de la adversar;*
 - **capacul.*
- Acțiuni tactice folosite în atac:
 - demarcajul;
 - pătrunderea;
 - depășirea;
 - recuperarea;
 - “dă și du-te”;
 - **atacul cu așezare în semicerc;*

- **contraatacul.*
- Acțiuni tactice folosite în apărare:
 - marcajul adversarului;
 - urmărirea la panou;
 - interceptia;
 - **replierea;*
 - **sistemul de apărare om la om.*
- Joc bilateral.

2. Fotbal

- **Procedee tehnice folosite în atac:**
 - lovirea mingii cu șiretul interior, exterior și plin, de pe loc și din deplasare către partener și spre poartă;
 - **lovirea mingii cu capul din deplasare și din săritură;*
 - preluarea mingii cu piciorul și pe piept;
 - mișcări înșelătoare (fente);
 - oprirea mingii (stopul);
 - conducerea mingii în relație cu adversarul.
- **Procedee tehnice folosite în apărare:**
 - deposedarea din față și din lateral;
 - **blocarea mingii.*
- **Acțiuni tactice folosite în atac:**
 - demarcajul;
 - pătrunderea;
 - depășirea;
 - **centrarea;*
 - **"un-doi"-ul.*
- **Acțiuni tactice folosite în apărare:**
 - marcajul;
 - tatonarea;
 - interceptia.
- **Joc bilateral.**

3. Handbal

- Procedee tehnice folosite în atac:
 - pase laterale cu amenințarea succesivă a porții;
 - **pase de angajare a jucătorilor la semicerc;*
 - pasa lungă de contraatac;
 - driblingul multiplu, cu variații de ritm și schimbarea direcției;

- aruncarea la poartă din săritură;
- **aruncarea la poartă din plonjon.*
- Procedee tehnice folosite în apărare:
 - scoaterea mingii din dribling;
 - deplasările specifice pe semicerc.
- Acțiuni tactice folosite în atac:
 - pătrunderea;
 - **contraatacul;*
 - așezare în sistemul de atac cu un jucător pivot.
- Acțiuni tactice folosite în apărare:
 - replierea;
 - atacarea jucătorului cu minge și retragerea la semicerc;
 - așezare în sistemul de apărare 5 + 1.
- Joc bilateral.

4. Volei

- Procedee tehnice folosite în atac:
 - deplasări specifice;
 - pasarea (ridicarea) mingii pentru atac, înainte și peste cap;
 - lovitura de atac, procedeul drept;
 - serviciul de sus din față.
- Procedee tehnice folosite în apărare:
 - poziții și deplasări specifice;
 - preluarea mingii din serviciu și din atac, cu două mâini de jos;
 - blocajul individual;
 - **plonjonul lateral.*
- Acțiuni tactice folosite în atac:
 - dispunerea echipei cu jucătorul ridicător în zonele trei și doi;
 - organizarea celor trei lovituri;
 - combinații cu pasa înainte și peste cap, între două zone apropiate.
- Acțiuni tactice folosite în apărare:
 - sistemul de apărare cu jucătorul din zona șase retras;
 - **dublajul blocajului.*
- Joc bilateral
 - 4 x 4 pe teren cu dimensiunile de 4/6 m.
 - **6 x 6 pe teren normal.*

Discipline sportive alternative

1. Oina

- Procedee tehnice și acțiuni tactice:
 - prinderea și pasarea mingii în triunghi și pătrat;
 - servirea și bătaia mingii;
 - "țintirea" adversarului;
 - alergare prin culuare;
 - blocarea (oprirea) mingii;
 - apărarea individuală și colectivă;
 - intrarea în joc;
 - așezarea pe posturi.
- Joc bilateral.

2. Badminton

- Procedee tehnice și acțiuni tactice:
 - lovitura de sus din față, din lateral dreapta și stânga;
 - lovitura de jos din față, din lateral dreapta și stânga;
 - serviciu lung și scurt;
 - lovitura de atac de sus.
- Joc bilateral 1 x 1 și 2 x 2.

3. Rugby

- Procedee tehnice și acțiuni tactice:
 - ținerea și purtarea balonului;
 - prinderea și pasarea balonului de pe loc și din deplasare;
 - culegerea balonului de pe sol;
 - lovitura de picior;
 - grămada ordonată și spontană;
 - culcarea balonului în terenul de țintă;
 - **așezarea jucătorilor în margine, aruncarea și prinderea balonului.*
- Joc bilateral.

4. Înot

- Procedee tehnice:
 - plutirea și alunecarea pe piept și pe spate;
 - înot cu obiecte plutitoare;
 - înot prin procedeul liber;
 - startul;

- întoarcerea.

5. Schi alpin

- Procedee tehnice:
 - poziția și coborârea directă;
 - ocolirea și oprirea prin pivotare;
 - trecerea peste denivelări prin adaptare și amortizare;
 - **cristiane spre vale cu depărtare sau deschidere;*
 - **coborâri directe printre jaloane.*

6. Schi fond

- Procedee tehnice:
 - mers alternativ cu împingere în bețe;
 - **pasul de patinaj pe teren plat și în urcare.*
- Deplasări pe trasee variate.

7. Patinaj

- Procedee tehnice:
 - pasul de alunecare înainte;
 - pasul de alunecare în turnantă („tăierea gheții”);
 - întoarceri și opriri pe ambele picioare.
- Jocuri specifice.

8. Sanie (obișnuită)

- Procedee tehnice:
 - coborâri directe, individual și în perechi;
 - coborâri cu viraje și frânări.

9. Gimnastică ritmică

- înlănțuiri de 2-3 elemente însușite în clasele anterioare;
- elemente cu obiecte portative;
- exercițiu liber ales;
- **ansamblu.*

10. Gimnastică aerobă

- programe pentru fete, băieți și mixte, pe fond muzical.

V. NOȚIUNI DE ARBITRAJ

- reguli de joc și noțiuni de bază specifice disciplinelor sportive studiate.

Standarde curriculare de performanță

Obiective cadru	Standarde
1. Dezvoltarea capacității motrice generale a elevilor, necesare desfășurării activităților sportive.	S. 1. Realizarea indicilor optimi ai vitezei de deplasare, ai rezistenței la efort aerob și ai forței principalelor regiuni musculare.
2. Asimilarea procedeelor tehnice și acțiunilor tactice specifice practicării diferitelor sporturi de către elevi, în școală și în afara acesteia.	S. 2. Folosirea corectă și eficientă a deprinderilor motrice de bază și aplicativ-utilitare în activități motrice complexe. S. 3. Aplicarea eficientă a cunoștințelor și a tehnicilor de exersare în desfășurarea activităților sportive.
3. Favorizarea întreținerii și îmbunătățirii stării de sănătate conform particularităților de vârstă și de sex ale elevilor.	S. 4. Menținerea atitudinii corporale corecte, globale și segmentare.
4. Dezvoltarea trăsăturilor de personalitate favorabile integrării sociale.	S. 5. Respectarea regulilor de joc pe parcursul desfășurării activităților sportive.

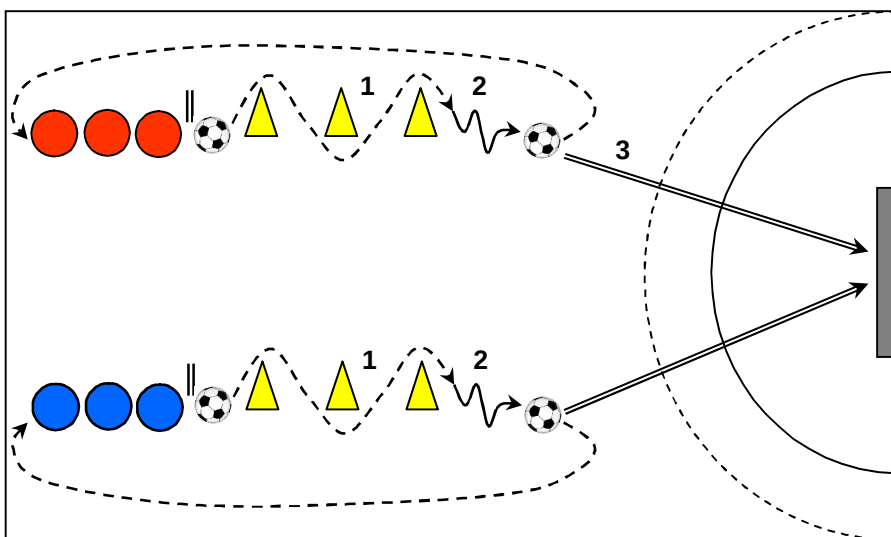
Standardele de evaluare pentru disciplina Educație fizică și sport la clasa a VIII-a

Standardul 1:	Să acționeze eficient în activități motrice, cu indici optimi de viteză, rezistență și forță a organismului.
Minim:	Să execute acte și acțiuni motrice cu indici reduși (corespunzător notei 5) de viteză de deplasare, rezistență aerobă și forță, la nivelul principalelor grupe musculare.
Maxim:	Să execute acte și acțiuni motrice cu indici superiori (corespunzător notei 10) de viteză de deplasare, rezistență aerobă și forță, la nivelul principalelor grupe musculare.
Standardul 2:	Să integreze deprinderile motrice de bază, aplicativ-utilitare și specifice studiate, în practicarea diferitelor activități sportive.
Minim:	Să execute separat și în cadrul unor structuri motrice simple deprinderile motrice de bază, aplicativ-utilitare și specifice însușite, în practicarea diferitelor activități sportive.
Maxim:	Să aplice, în cadrul unor ștafete, în condiții de întrecere sau în joc, în funcție de condițiile existente, deprinderile motrice de bază, aplicativ-utilitare și specifice însușite, în practicarea diferitelor activități sportive.
Standardul 3:	Să participe la activități sportive, respectând prevederile regulamentelor tehnice ale disciplinelor sportive studiate.
Minim:	Să identifice principalele reguli de joc ale disciplinelor sportive studiate, în condiții de joc școală sau pe teren cu dimensiuni reduse.
Maxim:	Să aplice prevederile regulamentelor tehnice ale disciplinelor sportive studiate, în condiții de joc regulamentar.

Mijloace de acțiune recomandate pentru consolidarea elementelor și procedeele tehnice de bază din fotbal, la clasele VII-VIII

Mijloace de acțiune pentru consolidarea procedeele tehnice folosite în atac și în apărare

1. Elevul începe acțiunea de la o distanță de 20 m de poartă, lateral față de poarta de handbal. Conduce una din mingile aliniate la plecare printre 3 jaloane așezate la 3 metri unul de celălalt (1), execută o fentă la alegere (2) în apropierea semicercului de 9 metri, iar apoi trage la poartă (3). Se întoarce în alergare la coada șirului (4) pentru a repeta exercițiul încă de două ori.

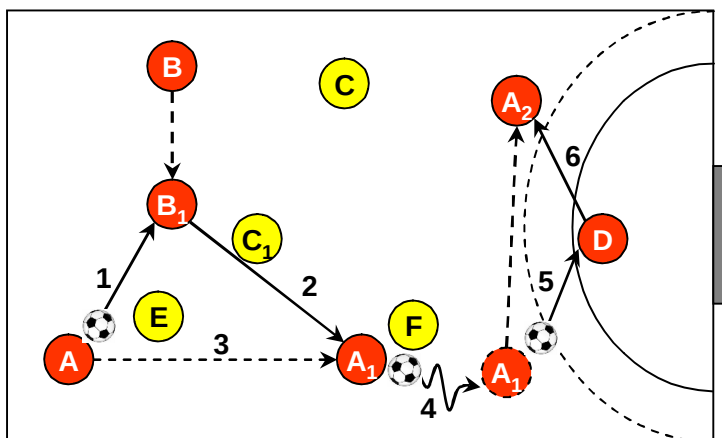


Șutul la poartă este diferit la fiecare repetare: se execută cu șiretul plin, cu șiretul exterior și cu șiretul interior.

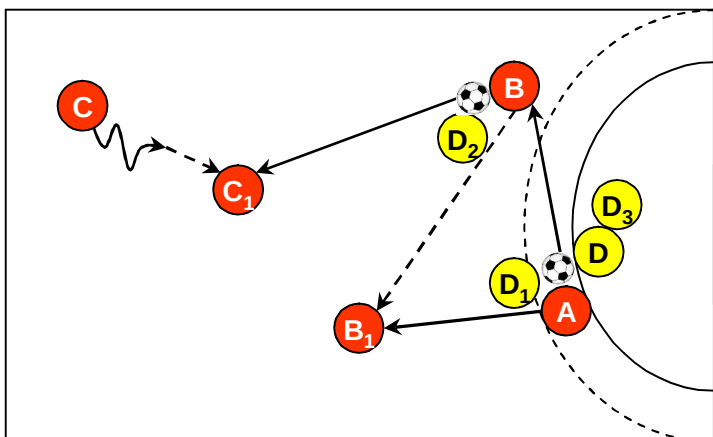
2. **Joc 1 la 1**, la două porțițe formate din jaloane, pe zone delimitate pe întreaga suprafață a terenului. Se execută acțiuni specifice de menținere a posesiei mingii, de depășire, respectiv de marcare și depozitare.
3. Pe linia suprafeței de pedeapsă, din dreptul fiecărei bare, se găsesc mingile, iar în dreptul barelor se află jucătorii. La

semnal jucătorii aleargă spre mingi, le ocolesc, după care trag la poartă, căutând fiecare în parte să execute primul. Acest exercițiu este un foarte bun mijloc de consolidare a loviturilor cu întoarcere.

4. **Joc 3:3** în care apărătorii (E,C,F) sunt la început semiactivi, apoi activi, iar atacanții (A,B,D) încearcă să își mențină posesia mingii. După un anumit număr de repetări apărătorii devin atacanți.



5. **Joc 3:4** în care elevii atacanți (A,B,C) încearcă prin combinații să depășească cei 4 elevi apărători (D, D1, D2, D3) care au rolul de a închide orice culoar de pătrundere a atacanților și de a se dubla reciproc. D la început îndeplinește funcția de libero, D2 îl marchează pe B, D1 îl marchează pe A, iar D3 dublează sau ia locul libero-ului.



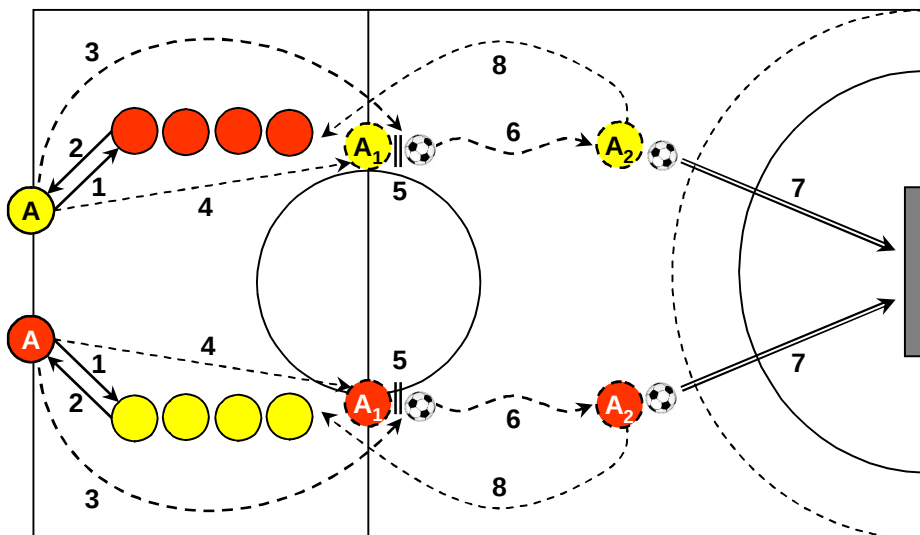
6. **Joc 4:4** pe un spațiu limitat 20X20 m în care la început apărătorii sunt semiactivi, iar apoi activi, urmărindu-se intrarea în posesia mingii, păstrarea posesiei, iar după ce s-a pierdut posesia se încearcă recuperarea mingii.

Se pot da și teme de joc: nu se pasează decât după un dribling sau se pasează dintr-o singură atingere sau din două.

7. La centrul terenului se formează două grupuri de elevi, fiecare având pereche. Cei fără minge se află cu 2 metri mai în spatele jucătorilor cu minge. La semnalul profesorului jucătorii pornesc spre poartă: cel cu mingea încearcă să marcheze, iar jucătorul fără minge trebuie să îl deposeze de minge pe cel care are mingea înainte ca acesta să finalizeze.

După un număr de repetări se inversează rolurile.

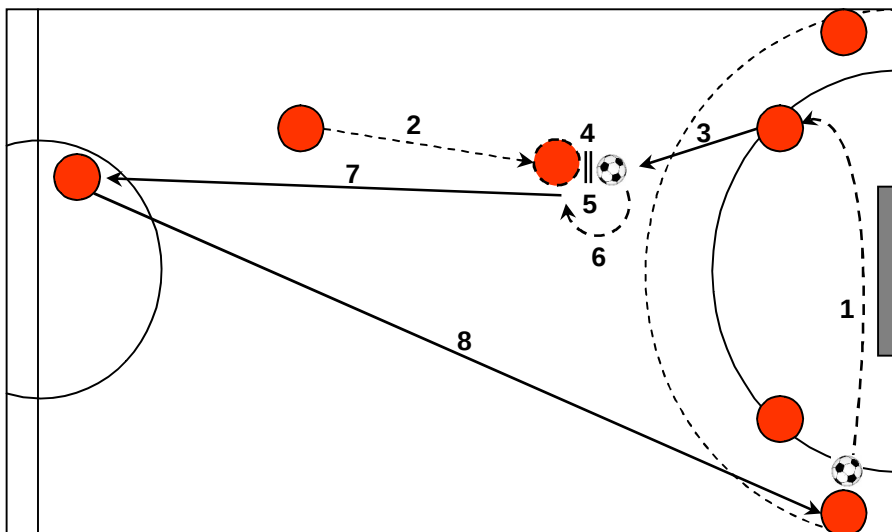
8. Câte cinci elevi sunt dispuși în șir, la 30 metri de poartă, cu spatele la poartă. Un partener plasat înaintea șirului, la 10 metri, pasează cu primul jucător din șir (1), reprimește (2), lovește mingea cu boltă înainte peste jucătorii din șir (3), sprintează (4), preia (5), conduce (6) și trage la poartă (7) de la semicercul de 9 metri, după care trece în alergare la coada șirului peste care se execută lovirea mingii cu boltă (8).



9. Șase elevi sunt plasați într-o jumătate de teren.

Cei din colțuri centrează (1) alternativ spre elevul cel mai îndepărtat din interiorul semicercului, acesta întoarce mingea (3) direct cu capul sau cu piciorul partenerului său, care anterior lovirii mingii cu capul s-a demarcat (2) printr-o țâșnire pe o porțiune de 5-6 metri, intră în posesia mingii prin preluare cu pieptul (4), așează mingea pe sol (5), se întoarce și transmite mingea printr-o pasă lungă unuia din elevii de la mijlocul terenului (6) și trece la mijlocul terenului (7).

Elevul care a primit mingea la mijlocul terenului o pasează la elevul care a început exercițiul (8).



Odată ce profesorul consideră că elevii și-au consolidat aceste procedee tehnice, se poate introduce finalizarea cu piciorul sau prin lovirea mingii cu capul.

9. Acțiuni de joc între un grup de elevi apărători plasați inițial în dispozitivul de 4+1 și patru elevi atacanți, plasați în zonele lor de atac. Elevii atacanți realizează manevre de atac și finalizare, iar cei patru elevi apărători îi urmăresc strict pe zona de atac. Jucătorul liber acoperă întregul grup defensiv în acțiune. Profesorul conduce de la centru și după fiecare fază epuizată repune o nouă minge în atac.
10. **Joc școală.** Dispozitivul de atac 4+2 (3+3) joacă și încearcă finalizarea împotriva unei apărări dispuse în zone specifice, formate din trei fundași și un mijlocaș. După fiecare atac, se începe altul de la 30 de metri cu altă minge.
11. Echipa de 6 jucători în formație de bază se deplasează cu menținerea mingii fără adversar, de la o poartă spre cealaltă. Se urmărește păstrarea ansamblului de atac, schimbul de zone și linii, creșterea vitezei de joc, menținerea legăturii între compartimente, etc. Acțiunea se reia mereu de la o poartă la cealaltă.
12. **Menținerea posesiei mingii 5 la 5 cu marcaj om la om.** Se dau sarcini de joc pentru elevii atacanți: pasă precedată de dribling, cu două atingeri de minge și apoi dintr-o singură atingere și pentru elevii apărători: depozitarea adversarului

direct prin interceptie sau prin alunecare.

13. Exercițiu tehnico-tactic 4 la 4 în care patru elevi atacanți acționează împotriva a patru elevi apărători, care marchează în zonă. Elevii atacanți combină între ei numai prin pase directe, se demarcă permanent, își schimbă locurile încercând să mențină cât mai mult posesia mingii. Pentru finalizare vor acționa numai când unul din ei se află într-o poziție favorabilă.

14. Exercițiu tehnico-tactic 6 la 6. Jocul se desfășoară la o singură poartă cu portar. Două echipe formate din câte șase jucători sunt plasate dincolo de linia de centru. Jocul începe printr-o degajare a portarului. Echipa care interceptează atacă, iar cealaltă se apără. Jucătorii echipei în apărare, dacă interceptează mingea, sunt obligați s-o ducă la centrul terenului, de unde vor începe din nou jocul, devenind atacanți. Câștigă echipa care înscrie mai multe goluri.

15. Joc de verificare 7 la 7. Se va urmări:

- precizia deposedării adversarului de minge;
- perfecționarea combinațiilor între jucători;
- eficiența șutului la poartă;
- omogenizarea relațiilor dintre compartimente;
- marcajul atent în apărare pe zone și la om;
- viteza de deplasare jucătorilor cu minge și fără minge.

Jocul bilateral de minifotbal, cu aplicarea regulilor de joc, pentru clasele VII-VIII

Prevăzut în programa școlară pentru lecția de educație fizică, la clasa a VII-a jocul bilateral de minifotbal, denumit în programă „jocul bilateral cu aplicarea regulilor de joc, henț, fault, repunerea din lateral, corner” și „jocul bilateral” pentru clasa a VIII-a, nu trebuie să lipsească din lecțiile de educație fizică la acest nivel.

Deși nu se stipulează durata unui astfel de joc în nici un document oficial, noi recomandăm introducerea în fiecare lecție de educație fizică de la clasa a VII-a, a cel puțin 20 minute de joc

bilateral de minifotbal cu aplicarea regulilor de joc, henț, fault, repunerea din lateral, corner, iar pentru clasa a VIII-a recomandăm chiar 25 de minute din lecție pentru jocul de minifotbal bilateral.

Deoarece, pe parcursul acestui manual am mai prezentat modele de regulament pentru jocul de minifotbal, considerăm că acum studenții noștri au deja cunoștințele necesare pentru a elabora singuri un astfel de regulament pentru clasele a VII-a și a VIII-a, motiv pentru care nu vom mai prezenta un astfel de regulament.

Proiect operațional pentru clasa a VII-a - Model

Tipul de lecție: Monosport (fotbal) - clasa a VII-a

Elemente de identificare:

Titular de disciplină: _____

Data: _____

Unitatea de învățământ (sportivă): _____

Clasa: a VII-a; Efectiv: 24 elevi;

Disciplina: Educație fizică și sport.

Tema: șutul la poartă din deplasare.

Tipul de lecție: monosport – fotbal.

Scopul lecției: consolidarea șutului la poartă din deplasare.

Obiective operaționale:

O1 Cognitiv: să șuteze mingea la poartă din deplasare, pe cadrul porții;

O2 Psihomotor: să dobândească capacitatea de șutare a mingii cu piciorul din deplasare spre o anumită zonă a porții, formarea preciziei transducerii mingii;

O3 Afectiv: să reușească să înscrie de cât mai multe ori în condițiile jocului de minifotbal.

Resurse necesare:

Oficiale: conținutul programei școlare pentru clasa a VII-a; elementele tehnice dobândite anterior; proiectele lecțiilor precedente.

Temporale: timp didactic alocat: 35 min. - învățare - consolidare; 15 min. - pregătire, organizare, evaluare.

Psihologice: dorința de a învăța, capacitatea de a învăța, dorința de a juca minifotbal, conduita ludică, spiritul de întrecere;

Materiale: teren de minifotbal (handbal), 12 mingi de fotbal nr.4, pioni, fluier.

Umane: elevii scutiți medical vor ajuta la pregătirea: traseului pentru pregătirea organismului pentru efort, a jocurilor de întrecere și a altor mijloace de acționare;

Regulament: regulamentul de minifotbal cu aplicarea hențului, faultului, repunerii din lateral (aut) și cornerului.

Strategia didactică:

Metode: demonstrația și explicația, exersarea, componenta ludică: jocuri didactice;

Materiale: teren minifotbal, 12 mingi nr. 4;

Mijloace: jocuri de întrecere, ștafete, joc de minifotbal.

Denumirea temei	Tipul/codul activității	Obiective /competențe	Conținuturi	Eșalonare în timp
Șutul la poartă din deplasare.	Consolidare.	O1: să șuteze mingea la poartă din deplasare, pe cadrul porții; O2: să dobândească capacitatea de șutare a mingii cu piciorul din deplasare spre o anumită zonă a porții, formarea preciziei transducerii mingii; O3: să reușească să înscrie de cât mai multe ori în condițiile jocului de minifotbal.	1. Mijloace de acțiune: • Elevul începe acțiunea de la o distanță de 20 m de poartă, lateral față de poarta de handbal. Conduce una din mingile aliniate la plecare printre 3 jaloane așezate la 3 metri unul de celălalt (1), execută o fentă la alegere (2) în apropierea semicercului de 9 metri, iar apoi trage la poartă (3). Se întoarce în alergare la coada șirului (4) pentru a repeta exercițiul încă de două ori; • Pe linia suprafeței de pedeapsă, din dreptul fiecărei bare, se găsesc mingile, iar în dreptul barelor se află jucătorii. La semnal jucătorii aleargă spre mingi, le ocolesc, după care trag la poartă, căutând fiecare în parte să execute primul. Acest exercițiu este un foarte bun mijloc de consolidare a loviturilor cu întoarcere; • Câte cinci elevi sunt dispuși în șir, la 30 metri de poartă, cu spatele la poartă. Un partener plasat înaintea șirului, la 10 metri, pasează cu primul jucător din șir (1), reprimește (2), lovește mingea cu boltă înainte peste jucătorii din șir (3), sprintează (4), preia (5), conduce (6) și trage la poartă (7) de la semicercul de 9 metri, după care trece în alergare la coada șirului peste care se execută lovirea mingii cu boltă (8).	1 h/săpt.

			• Joc școală. Dispozitivul de atac 4+2 (3+3) joacă și încearcă finalizarea împotriva unei apărări dispuse în zone specifice, formate din trei fundași și un mijlocaș. După fiecare atac, se începe altul de la 30 de metri cu altă minge. 2. Jocuri de întrecere: • „Joc 4x2 cu șut la poartă”; • „Joc 4x4 cu șut la poartă”; 3. Joc de minifotbal Joc de fotbal pe teren redus, cu efectiv redus cu aplicarea hențului, faultului, repunerii din lateral (aut) și comerului.	
--	--	--	---	--

SCENARIU DIDACTIC

Timp alocat	Evenimente didactice	Activitatea de învățare/instruire		Conținuturi Elemente „cheie”
		Activitatea profesorului	Activitatea elevilor	
9 min.	Pregătirea jocurilor de întrecere. (2 min.)	Pregătirea și amplasarea materialelor necesare cât mai aproape de locul desfășurării activității (mingi, portite); Verificarea materialelor necesare;	Ajută la pregătirea și amplasarea materialelor (mingi, pioni); Ajută la verificarea funcționalității materialelor (mingi, pioni);	Pregătire, organizare.
	Organizarea colectivului. (2 min.)	- în linie pe două rânduri; - salut; - notează absenții;	- răspund la comenzi; - răspund la salut;	Pregătire, organizare.
	Pregătirea	- observații asupra ținutei vestimentare;	- ajustează ținuta vestimentară;	

	organismului pentru efort. (5 min.)	- conduce pregătirea organismului pentru efort folosind structuri din lecțiile precedente.	- respectă comenzile; - execută corect exercițiile.	
Încheierea primei părți a lecției				
15 min.	Verificarea cunoștințelor dobândite în lecțiile anterioare (reactualizarea ancorelor) (4 min.)	- întreabă elevii dacă își mai reamintesc ce au învățat lecția trecută; - repetă împreună cu elevii elementele tehnice învățate în lecția precedentă; - corectează eventualele greșeli de execuție ale elevilor;	- răspund; - exersează elementele tehnice învățate în lecția precedentă; - încearcă să-și corecteze greșelile de execuție;	Acumulare.
	Enunțarea obiectivelor operaționale ale lecției. (1 min.)	- precizează obiectivele operaționale ale lecției;	- ascultă cu atenție; - rețin obiectivele operaționale ale lecției;	Activitate frontală; Participare activă.
	Conducerea învățării. (10 min.)	- explică și demonstrează fiecare mijloc de acționare și joc de întrecere; - organizează formațiile de lucru în așa fel încât să asigure un număr mare de repetări pentru fiecare elev; - corectează eventualele greșeli de execuție; - apreciază verbal execuțiile individuale și chiar colective;	- rețin și execută fiecare mijloc de acționare și joc de întrecere; - prin numărul mare de repetări, fiecare elev își consolidează elementul tehnic șutul la poartă cu piciorul din deplasare; - își corectează greșelile de execuție și conștientizează apariția unor greșeli; - exersează mijloacele de acționare și jocurile de întrecere stabilite;	Învățarea mijloacelor de acționare și a jocurilor de întrecere pentru consolidarea șutului la poartă cu piciorul din deplasare.

20 min.	Obținerea performanțe - lor prin joc de minifotbal	- explică scurt și concis principalele reguli ale jocului; - organizează formațiile de joc în așa fel încât să asigure un număr optim de elevi în fiecare formație de joc; - arbitrează jocul; - apreciază verbal execuțiile individuale și chiar colective,	- rețin regulile jocului; - se supun deciziilor arbitrului; - participă activ și cu plăcere la jocul bilateral.	Participare activă cu accent pe corectitudinea biomecanică a șutului la poartă cu piciorul din deplasare.
2 min.	Asigurarea feed-back-ului.	- constată incorectitudinea efectuării execuțiilor; - intervine pentru ameliorarea execuțiilor tehnice în condiții de joc;	- conștientizează observațiile primite; - remediază greșelile prin execuție corectă;	Feed – back.
2 min.	Evaluarea rezultatelor	- urmărește modul în care elevii au înțeles tema prin aplicarea corectă a celor învățate; - consolidarea componentelor psihomotrice și achiziția deprinderilor motrice specifice (mers, alergare, săritură, rostogolire).	- asigură profesorul de înțelegerea celor prezentate prin execuții corecte în cadrul jocului de minifotbal; - repetă principalele reguli de joc care au fost folosite în lecție;	Evaluarea cunoștințelor dobândite.
2 min.	Asigurarea retenției și a transferului celor învățate	- realizează o ultimă recapitulare a celor învățate în lecție; - îndrumă elevii către participarea la activități extradidactice specifice jocului de fotbal .	- conștientizează momentele cheie ale lecției și realizează o autoevaluare a celor învățate; - introduc jocurile de întrecere și minifotbalul în jocurile obișnuite pe care le practică în afara școlii; - recepționează mesajul final.	Concluzii tematice.

Proiect operațional pentru clasa a VIII-a - Model

Tipul de lecție: Monosport (fotbal) - clasa a VIII-a

Elemente de identificare:

Titular de disciplină: _____

Data: _____

Unitatea de învățământ (sportivă): _____

Clasa: a VIII-a; Efectiv: 22 elevi;

Disciplina: Educație fizică și sport.

Tema: marcajul, demarcajul și depășirea.

Tipul de lecție: monosport – fotbal.

Scopul lecției: consolidarea marcajului, demarcajului și depășirii din deplasare; dezvoltarea spiritului de echipă și a colaborării între coechipieri.

Obiective operaționale:

O1 Cognitiv: să-și consolideze execuția corectă a marcajului, demarcajului și a depășirii din deplasare;

O2 Psihomotor: să-și consolideze marcajul, demarcajul și depășirea în condiții variate de joc (adversar pasiv și semiactiv);

O3 Afectiv: utilizarea marcajului, demarcajului și depășirii în condițiile jocului de minifotbal cu reguli stabilite.

Resurse necesare:

Oficiale: conținutul programei școlare pentru clasa a VIII-a; elementele tehnice dobândite anterior; proiectele lecțiilor precedente.

Temporale: timp didactic alocat: 35 min. - învățare - consolidare; 15 min. - pregătire, organizare, evaluare.

Psihologice: dorința de a învăța, capacitatea de a învăța, dorința de a juca minifotbal, conduita ludică, spiritul de întrecere;

Materiale: teren de handbal, 11 mingi de fotbal nr.4, jaloane, fluier, pioni, etc.

Umane: elevii scutiți medical vor ajuta la pregătirea jocurilor de întrecere și pot fi adversari pasivi sau semiactivi;

Regulament: regulamentul de minifotbal cu aplicarea hențului, faultului, repunerii din lateral (aut) și cornerului.

Strategia didactică:

Metode: demonstrația și explicația, exersarea, componenta ludică: jocuri didactice;

Materiale: teren handbal, 11 mingi nr.4, 10 jaloane, fluier;

Mijloace: jocuri de întrecere, joc de minifotbal.

Denumirea temei	Tipul/codul activității	Obiective /competențe	Conținuturi	Eșalonare în timp
Marcajul, demarcajul și depășirea din deplasare.	Consolidare.	O1: să-și consolideze execuția corectă a marcajului, demarcajului și a depășirii din deplasare; O2: să-și consolideze marcajul, demarcajul și depășirea în condiții variate de joc (adversar pasiv și semiactiv); O3: utilizarea marcajului, demarcajului și depășirii în condițiile jocului de minifotbal cu reguli stabilite.	1. Mijloace de acționare: • Șase elevi sunt plasați într-o jumătate de teren. Cei din colțuri centrează (1) alternativ spre elevul cel mai îndepărtat din interiorul semicercului, acesta întoarce mingea (3) direct cu capul sau cu piciorul partenerului său, care anterior lovirii mingii cu capul s-a demarcat (2) printr-o țâșnire pe o porțiune de 5-6 metri, intră în posesia mingii prin preluare cu pieptul (4), așează mingea pe sol (5), se întoarce și transmite mingea printr-o pasă lungă unuia din elevii de la mijlocul terenului (6) și trece la mijlocul terenului (7). Elevul care a primit mingea la mijlocul terenului o pasează la elevul care a început exercițiul (8). • Acțiuni de joc între un grup de elevi apărători plasați inițial în dispozitivul de 4+1 și patru elevi atacanți, plasați în zonele lor de atac. Elevii atacanți realizează manevre de atac și finalizare, iar cei patru elevi apărători îi urmăresc strict pe zona de atac. Jucătorul liber acoperă întregul grup defensiv în acțiune. Profesorul conduce de la centru și după fiecare fază epuizată repune o nouă minge în atac. • Joc 1 la 1, la două porțițe formate din jaloane, pe zone delimitate pe întreaga suprafață a terenului. Se execută acțiuni specifice de menținere a posesiei mingii, de depășire, respectiv de marcare și deposedare.	1 h/săpt.

			2. Jocuri de întrecere: • „Joc 3x3 cu demarcaj”; • „Joc 3x4 cu demarcaj”; • „Joc 4x4 cu menținerea posesiei mingii”; • „Joc 6x6 cu marcaj strict la adversar”. 3. Joc de minifotbal Joc de fotbal pe teren redus, cu efectiv redus cu aplicarea hențului, faultului, repunerii din lateral (aut) și cornerului.	
--	--	--	---	--

SCENARIU DIDACTIC

Timp alocat	Evenimente didactice	Activitatea de învățare/instruire		Conținuturi Elemente „cheie”
		Activitatea profesorului	Activitatea elevilor	
8 min.	Pregătirea jocurilor de întrecere. (2 min.)	Pregătirea și amplasarea materialelor necesare cât mai aproape de locul desfășurării activității (mingi, pioni); Verificarea materialelor necesare;	Ajută la pregătirea și amplasarea materialelor (mingi, pioni); Ajută la verificarea funcționalității materialelor (mingi, pioni);	Pregătire, organizare.
	Organizarea colectivului. (2 min.) Pregătirea organismului pentru efort. (4 min.)	- în linie pe două rânduri; - salutul; - notează absenții; - observații asupra ținutei vestimentare; - conduce pregătirea organismului pentru efort folosind structuri din lecțiile precedente.	- răspund la comenzi; - răspund la salut; - ajustează ținuta vestimentară; - respectă comenzile; - execută corect exercițiile.	Pregătire, organizare.

Încheierea primei părți a lecției				
15 min.	Verificarea cunoștințelor dobândite în lecțiile anterioare (reactualizarea ancorelor) (3 min).	- întreabă elevii dacă își mai reamintesc ce au învățat lecția trecută; - repetă împreună cu elevii elementele tehnice învățate în lecția precedentă; - corectează eventualele greșeli de execuție ale elevilor;	- răspund; - exersează elementele tehnice învățate în lecția precedentă; - încearcă să-și corecteze greșelile de execuție;	Acumulare.
	Enunțarea obiectivelor operaționale ale lecției. (2 min.)	- precizează obiectivele operaționale ale lecției;	- ascultă cu atenție; - reține obiectivele operaționale ale lecției;	Activitate frontală; Participare activă.
	Conducerea învățării. (10 min.)	- explică și demonstrează fiecare mijloc de acționare și joc de întrecere; - organizează formațiile de lucru în așa fel încât să asigure un număr mare de repetări pentru fiecare elev; - corectează eventualele greșeli de execuție; - apreciază verbal execuțiile individuale și chiar colective;	- reține și execută fiecare mijloc de acționare și joc de întrecere; - prin numărul mare de repetări, fiecare elev își consolidează elementele tehnice marcajul, demarcajul și depășirea din deplasare; - își corectează greșelile de execuție și conștientizează apariția unor greșeli; - exersează mijloacele de acționare și jocurile de întrecere stabilite;	- Învățarea mijloacelor de acționare și a jocurilor de întrecere pentru consolidarea marcajului, demarcajului și a depășirii din deplasare;
20 min.	Obținerea performanțe	- explică scurt și concis regulile jocului;	- reține regulile jocului;	Participare activă cu accent pe

	- lor prin joc de minifotbal	- organizează formațiile de joc în așa fel încât să asigure un număr optim de elevi în fiecare formație de joc; - arbitrează jocul; - apreciază verbal execuțiile individuale și chiar colective,	- se supun deciziilor arbitrului; - participă activ și cu plăcere la jocul bilateral.	corectitudinea marcajului și demarcajului și execuția corectă a depășirii din deplasare.
3 min.	Asigurarea feed-back-ului.	- constată incorectitudinea efectuării execuțiilor; - intervine pentru ameliorarea execuțiilor tehnice în condiții de joc;	- conștientizează observațiile primite; - remediază greșelile prin execuție corectă;	Feed – back.
2 min.	Evaluarea rezultatelor	- urmărește modul în care elevii au înțeles tema prin aplicarea corectă a celor învățate; - consolidarea componentelor psihomotrice și achiziția deprinderilor motrice specifice (mers, alergare, săritură, rostogolire).	- asigură profesorul de înțelegerea celor prezentate prin execuții corecte în cadrul jocului de minifotbal;	Evaluarea cunoștințelor dobândite.
2 min.	Asigurarea retenției și a transferului celor învățate	- realizează o ultimă recapitulare a celor învățate în lecție; - îndrumă elevii către participarea la activități extradidactice specifice jocului de fotbal .	- conștientizează momentele cheie ale lecției și realizează o autoevaluare a celor învățate; - introduc jocurile de întrecere și minifotbalul în jocurile obișnuite pe care le practică în afara școlii; - recepționează mesajul final.	Concluzii tematice.



Studiu individual

Concepeți câte 5 jocuri de întrecere sau alte 5 mijloace de acționare specifice jocului de fotbal pentru lecția de educație fizică din clasele a V-a, a VI-a, a VII-a și a VIII-a.

Rezumat

În scopul elaborării acestei unități de curs am pornit de la prezentarea particularităților biomotrice specifice elevilor din clasele V – VIII și de asemenea a implicațiilor acestora asupra procesului instructiv – educativ de predarea jocului de fotbal în lecția de educație fizică.

În cadrul acestei unități de curs, am prezentat programele analitice ale claselor V – VIII, aprobate de Ministerul Educației, Cercetării și Tineretului, am elaborat pentru clasele V – VI și VII – VIII exemple de jocuri de întrecere, ștafete și alte mijloace de acționare pe care noi le recomandăm pentru folosirea în lecția de educație fizică cu conținut din fotbal.

Considerăm un aspect important pentru viitorul profesor de educație fizică dobândirea capacității de proiectare a structurilor operaționale specifice lecției de profil cu conținut din fotbal. În acest sens am elaborat câte un model operațional de lecție pentru fiecare clasă din ciclul gimnazial și strategia didactică de abordare.

Bibliografie

1. Badiu T. *Exerciții și jocuri de mișcare pentru clasele I-IV*, Ed Alma, Galați – 1995;
2. Balint, Gh. *Fotbal – Curs de bază*, Curs pentru studenți, Biblioteca Universității Bacău, RMF 55/28.02.2002.
3. Balint Gh. *Bazele jocului de fotbal*, Ed. Alma Mater, Bacău, 2002.
4. Balint Gh. *Considerations concerning the necessity of improving the syllabus for the football game during the physical education lesson for the 7th – 8th grades in romanian secondary schools*, 4th FIEP European Congress on Physical Education and Sports – Teachers Preparation and their Employability in Europe, Bratislava, Slovakia, 29-31 august 2007.
5. Balint Gh. *Optimizarea jocului de fotbal în învățământul primar (clasele II – IV)*, Sesiunea internațională de comunicări științifice “Perspective ale Educației fizice și sportului la început de mileniu”, 6-8 decembrie 2002, Universitatea “Babeș-Bolyai” Cluj Napoca, Facultatea de educație fizică și sport. ISBN 973-656-310-3.; pag.27-35.
6. Balint Gh. *Conținutul și structura activității de evaluare a cunoștințelor teoretice la disciplina „Fotbal”*, unic autor. Lucrare publicată în Buletinul științific nr.9 (1/2005), dedicat Simpozionului internațional „Educație prin sport”, organizat de Facultatea de Educație Fizică a Universității din Pitești, Editura Universității din Pitești ISSN 1453-1194, p. 54-60;
7. Cârstea Gh. *Educația fizică – fundamente teoretice și metodice*, Casa de editură Petru Maior, București, 1999.
8. Copilu D., Copil V., Dărăbăneanu I. *Predarea pe bază de*

obiective curriculare de formare – noua paradigmă pedagogică a începutului de mileniu, Ed. Didactică și Pedagogică R.A., București, 2002.

9. Cojocaru V. *Fotbal de la 6 la 18 ani: metodica pregătirii*, Ed. Axis Mundi, București, 2002.
10. Colibaba-Evuleț D. și Bota I. *Jocuri sportive. Teorie și metodică*, Ed. ALDIN, București, 1998.
11. Colibaba-Evuleț D. *Praxiologie și proiectare curriculară în educație fizică și sport*, Editura Universitaria, Craiova, 2007.
12. Hoștiuc N. *Fotbal – tehnica, tactica, metodică*, Ed. Fundației Universitare „Dunărea de Jos”, Galați, 2000.
13. Motroc I. *Curs de fotbal*, ANEF., București, 1986.
14. Motroc, I., Cojocaru, V. *Fotbal Curs de bază, vol. II, Tehnica și tactica*, A.N.E.F.S., București, 1991.
15. Stănculescu G. *Fotbal – curs de bază*, Ed. Universității Ovidius, Constanța, 1992.
16. Stănculescu G. *Fotbalul cu studenții*, Ed. Universității Ovidius, Constanța, 2002.
17. Stănculescu G. *Teoria jocului de fotbal*, Ed. Universității Ovidius, Constanța, 2003.
18. Stănescu M., Ciolcă C. și Urzeală C. *Jocul de mișcare – metodă și mijloc de instruire în educație fizică și sport*, Ed. Cartea Universitară, București, 2004.
19. Siedentop D., Herkowitz J., și Rink J., *Elementary Physical Education Methods*, New Jersey, Prentice Hall. Inc., Englewood Cliffs, 1984.



Fișa de evaluare a unității de curs

- Particularitățile predării jocului de fotbal în învățământul gimnazial (clasele V – VIII) -

Cât din unitatea de curs, după așteptările dumneavoastră, a fost acoperită ?

Deloc	50%	60%	70%	80%	90%	Complet
-------	-----	-----	-----	-----	-----	---------

Cât din materialul prezentat în această unitate de curs are valoare practică pentru dumneavoastră ?

Deloc	50%	60%	70%	80%	90%	Complet
-------	-----	-----	-----	-----	-----	---------

Cât din conținutul acestei unități de curs reprezintă noutăți pentru dumneavoastră ?

Deloc	50%	60%	70%	80%	90%	Complet
-------	-----	-----	-----	-----	-----	---------

Notați aprecierea dumneavoastră asupra realizării obiectivelor.

Obiectivul	Complet realizat	Parțial realizat	Complet nerealizat
1.			
2.			
3.			

Cât din cerințele obiectivelor au fost atinse de dumneavoastră?

Deloc	50%	60%	70%	80%	90%	Complet
-------	-----	-----	-----	-----	-----	---------

Care a fost nivelul activităților bazate pe realitate din unitatea de curs ?

Prea puțin	Corect	Prea mult

Care parte a unității de curs a fost mai utilă ?

--

Faceți comentarii asupra unității de curs:

Subiecte despre care doresc să aflu mai multe / de ce ?	Subiecte despre care ar trebui să se spună mai puțin / de ce ?

Standardul cursului:

1. Găsesc teoria prezentată în unitatea de curs:

Nesatisfăcătoare	Satisfăcătoare	Bună	Foarte bună

2. Găsesc pragmatismul unității de curs:

Nesatisfăcător	Satisfăcător	Bun	Foarte bun

3. Găsesc conținutul academic al unității de curs:

Nesatisfăcător	Satisfăcător	Bun	Foarte bun

Alte teme de studiu individual solicitate:

Pentru a-mi dezvolta abilitățile și gradul de cunoaștere aș dori să am posibilitatea de a putea studia următoarele subiecte:

--

În final, vă rugăm să formulați comentarii suplimentare asupra unor aspecte care nu sunt cuprinse în mod adecvat în întrebările anterioare:
